

BUNDESKANZLERAMT  SPORT



österreichische
LOTTERIEN


CASINOS AUSTRIA
Machen Sie Ihr Spiel



ÖSTERREICHISCHE NATIONALBANK

Stabilität und Sicherheit.



Otmar Weiß / Manfred Russo

Mehr Österreicher/innen zum Sport



**Eine Aktivierungsstudie zur
Förderung des Sportengagements
in Österreich**

Die vorliegende „Aktivierungsstudie“ ist ein Folgeprojekt der „Gesundheitsstudie“ (Weiß et al.: Sport und Gesundheit. Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit – eine sozio-ökonomische Analyse) und soll nicht nur zur Erhöhung der Sportaktivitäten, sondern insgesamt zur Verbesserung der Lebensqualität in Österreich beitragen. Sie wurde von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation sowie vom Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur initiiert und in Auftrag gegeben.

Studienmitarbeiter/innen: Siegfried Braunschmid
Barbara Gruber
Petra Hilscher
Rudolf Kohoutek
Manfred Russo
Otmar Weiß

INHALTSVERZEICHNIS

1	<u>EINLEITUNG</u>	8
1.1	AUSGANGSLAGE UND ZIELSETZUNG	8
1.2	FORSCHUNGSPLAN UND METHODE	8
1.2.1	DESK-RESEARCH (LITERATUR UND DATENANALYSE)	8
1.2.2	QUALITATIVE BEFRAGUNG	8
1.2.3	GRUPPENDISKUSSIONEN MIT SPORTEXPERT/INN/EN	9
1.2.4	MAßNAHMEN	9
2	<u>ZIELGRUPPEN UND POTENTIAL</u>	10
2.1	DEMOGRAPHISCHE GRUPPEN MIT UNTERDURCHSCHNITTLICHER SPORTAKTIVITÄT	10
2.1.1	FRAUEN	10
2.1.2	ÄLTERE MENSCHEN	11
2.1.3	UNTERE SOZIALE SCHICHTEN	12
2.1.4	ÖSTLICHE BUNDESLÄNDER	12
2.1.5	KLEINERE GEMEINDEN	13
2.1.6	DICHTE DER SPORTVEREINSAKTIVITÄTEN	13
3	<u>QUALITATIVE BEFRAGUNG</u>	14
3.1	INTERESSE AN BEWEGUNGSANGEBOTEN	14
3.2	VORSTELLUNGSBILD VON „KÖRPERLICHEM WOHLBEFINDEN“	15
3.3	VORSTELLUNGSBILD VON „BEWEGUNG“	19
3.3.1	SPONTANES BILD	19
3.3.2	POSITIVE ELEMENTE	21
3.3.3	NEGATIVE ELEMENTE	23
3.4	VORSTELLUNGSBILD VON „SPORT“	25
3.4.1	SPONTANES BILD	25
3.4.2	POSITIVE ELEMENTE	28
3.4.3	NEGATIVE ELEMENTE	30
3.5	VERGLEICH DER NEGATIVEN ASSOZIATIONEN ZU DEN BEGRIFFEN „SPORT“ UND „BEWEGUNG“	34
3.6	SPORTBIOGRAPHIE	35
3.6.1	AUSGEÜBTE SPORTARTEN	35
3.6.2	EMOTIONALE ERFAHRUNGEN IN ZUSAMMENHANG MIT SPORTAUSÜBUNG	35
3.6.3	GRÜNDE FÜR INAKTIVITÄT	37
3.7	VORSTELLUNGSBILD VON „SPORTVEREINEN“	41
3.7.1	SPONTANES BILD	41
3.7.2	POSITIVE ELEMENTE	43
3.7.3	NEGATIVE ELEMENTE	44
3.7.4	IMAGE DES SPORTVEREINS BEI PERSONEN MIT SPORTVEREINSERFAHRUNG	46
3.8	VORSTELLUNGSBILD VON „FITNESSSTUDIOS“	47
3.8.1	SPONTANES BILD	47
3.8.2	POSITIVE ELEMENTE	49
3.8.3	NEGATIVE ELEMENTE	50
3.9	INTERESSE AN BEWEGUNGSANGEBOTEN	51
3.9.1	GRUNDSÄTZLICHES INTERESSE	51
3.9.2	KONKRETES INTERESSE	53
3.9.3	BEDINGUNGEN FÜR AKZEPTANZ VON BEWEGUNGSANGEBOTEN	57
3.9.4	WEITERE BEDINGUNGEN FÜR DIE TEILNAHME AN BEWEGUNGSANGEBOTEN	59

3.9.5	BEVORZUGTE SPORTSTÄTTEN	60
3.10	EINSTELLUNGEN ZUM KÖRPER	62
3.10.1	WICHTIGE ASPEKTE DES EIGENEN KÖRPERS	62
3.10.2	WICHTIGKEIT VERSCHIEDENER KÖRPERREGIONEN	64
3.10.3	ZUFRIEDENHEIT MIT BEWEGLICHKEIT, KÖRPERKRAFT UND ENERGIE	65
3.10.4	SUBJEKTIVE ZUFRIEDENHEIT MIT DER KÖRPERLICHEN FORM	67
3.11	SCHMERZEN IM ORTHOPÄDISCHEN BEREICH	68
3.11.1	SCHMERZHÄUFIGKEIT	68
3.11.2	SCHMERZZONEN	69
3.11.3	MAßNAHMEN GEGEN SCHMERZEN	70
3.12	ZUSCHAUER- UND MEDIENINTERESSE	71
3.13	SPORTMOTIVE	72
4	<u>EXPERT/INN/ENDISKUSSION</u>	74
4.1	AUSGANGSLAGE	74
4.1.1	FRAGEN AN DIE EXPERT/INN/EN	75
4.2	HINDERUNGSFAKTOREN FÜR DIE AUSÜBUNG VON SPORT BZW. BEWEGUNG UND ANSATZPUNKTE FÜR DIE MOTIVIERUNG	76
4.2.1	HINDERUNGSFAKTOREN	76
4.2.2	BEQUEMLICHKEIT	79
4.2.3	MOTIVATIONSFAKTOREN UND MOTIVIERUNGSPOTENTIALE	80
4.2.4	GRENZEN DER FÖRDERUNG VON SPORT UND ALLTÄGLICHER BEWEGUNG	82
4.2.5	RESÜMEE	83
4.3	KINDER-, JUGEND- UND SCHULSPORT	84
4.3.1	MOTIVATION VON KINDERN UND JUGENDLICHEN	84
4.3.2	KONTINUITÄT VON FRÜHESTER KINDHEIT AN	85
4.3.3	QUANTITÄT UND QUALITÄT DES SCHULSPORTS	85
4.3.4	UNTERSCHIEDLICHE ANSÄTZE FÜR DEN SCHULSPORT	87
4.3.5	VORSCHULE UND VOLKSSCHULE	89
4.3.6	GESCHLECHTSSENSIBLER SPORTUNTERRICHT	89
4.3.7	AUSBILDUNG UND MOTIVATION DER LEHRER/INNEN	90
4.3.8	BEGLEITLEHRER/INNEN	90
4.3.9	DIE ROLLE DER ELTERN: AUSBAU DES ELTERLICHEN EINFLUSSES	91
4.3.10	RESÜMEE	92
4.4	ZIELGRUPPEN UND ANGEBOTSDIFFERENZIERUNG	93
4.4.1	KINDER UND JUGENDLICHE	94
4.4.2	FRAUEN	94
4.4.3	MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN	95
4.4.4	FRAUEN MIT KINDERN / ELTERN	96
4.4.5	SENIOR/INN/EN	97
4.4.6	SOZIALE UNTERSCHIEDE	98
4.4.7	BAUERN	98
4.4.8	ZIELGRUPPE BERUFSTÄTIGE: FÖRDERUNG DES BETRIEBSSPORTS	99
4.4.9	RESÜMEE	99
4.5	MANGEL AN SPORTSTÄTTEN – QUANTITATIV, QUALITATIV, LAGEBEZOGEN	101
4.5.1	MANGEL AN SPORTSTÄTTEN IM LÄNDLICHEN UND STÄDTISCHEN BEREICH	101
4.5.2	MANGEL AN FLÄCHEN FÜR UNORGANISIERTEN SPORT	101
4.5.3	MANGEL AN SPORTSTÄTTEN FÜR SPORTVEREINE	101
4.5.4	RESÜMEE	102
4.6	BEGRIFF UND VORSTELLUNG VON SPORT IN ÖSTERREICH	102
4.6.1	ASSOZIATIONEN ZU SPORT	102
4.6.2	FOLGEN DER ERWEITERUNG DES SPORTBEGRIFFS IN RICHTUNG BEWEGUNG	103
4.6.3	TRENDSPORTARTEN UND IHR AUFFORDERUNGSSCHARAKTER FÜR INAKTIVE	103
4.7	RESÜMEE	105

4.8	DIE ROLLE DER MEDIEN	106
4.8.1	DAS VON DEN MEDIEN VERMITTELTE BILD DES SPORTS	106
4.8.2	DER EINSATZ DER MEDIEN FÜR DIE AKTIVIERUNG ZUM BREITENSSPORT	106
4.8.3	RESÜMEE	107
4.9	SPORTVEREIN UND FITNESSCENTER	107
4.9.1	IMAGE UND ATTRAKTIVITÄT DER SPORTVEREINE	107
4.9.2	ANGEBOTSMÄNGEL DER SPORTVEREINE	109
4.9.3	RAHMENBEDINGUNGEN UND STRUKTURPROBLEME DER SPORTVEREINE	110
4.9.4	KINDER / JUGENDLICHE UND SPORTVEREINE	111
4.9.5	BREITENSSPORT IM SPORTVEREIN	112
4.9.6	URSACHEN FÜR ERFOLGE DER FITNESSCENTER	112
4.9.7	VERGLEICH SPORTVEREIN – FITNESSCENTER	114
4.9.8	VERKÜRZUNG DER FUNKTIONSPERIODEN IN SPORTVEREINEN	115
4.9.9	RESÜMEE	116
4.10	DIE ROLLE DES STAATES	117
4.10.1	STAATLICHE SPORTPOLITIK UND SPORTVEREINE	117
4.10.2	SCHULSPORT	117
4.10.3	KOPPLUNG VON SPORTFÖRDERUNG UND GESUNDHEITSPOLITIK	118
4.10.4	EVALUIERUNG DER SPORT- UND BEWEGUNGSAKTIONEN UND NEUE KONZEPTE	118
4.10.5	STRUKTURREFORMEN	120
4.10.6	STAATLICHE WERBUNG FÜR SPORT	120
4.10.7	DIFFERENZIERTE POLITIK FÜR STADT UND LAND	120
4.10.8	RESÜMEE	121
5	ZUR BEDEUTUNG DES SCHULSPORTS	122
6	HAUPTERGEBNISSE DER STUDIE	128
6.1	DAS IMAGE VON SPORTVEREINEN UND FITNESSSTUDIOS	128
6.2	DIE ROLLE DES SCHULSPORTS	130
6.3	DIE ROLLE DER MEDIEN	130
6.4	DIE ROLLE DES STAATES	131
6.5	SPORTVERSTÄNDNIS UND –BEDÜRFNISSE DER INAKTIVEN	131
6.5.1	IMAGE VON SPORT	131
6.5.2	HINDERUNGSGRÜNDE	134
6.5.3	SPORTMOTIVE	134
6.5.4	BEVORZUGTE BEWEGUNGSANGEBOTE	135
6.5.5	BEVORZUGTE SPORTSTÄTTEN	137
6.6	SPORTANGEBOTE FÜR INAKTIVE	137
7	ENTWICKLUNGSTENDENZEN UND WIRKUNGEN DES SPORTS	140
7.1	WANDEL DES SPORT- UND FREIZEITVERHALTENS	140
7.2	DIE SPORTVEREINE	141
7.2.1	ALLGEMEINE SITUATION	141
7.2.2	ALLGEMEINE PROBLEME	141
7.2.3	MODERNISIERUNG	142
7.3	SPORT UND GESUNDHEIT	143
	WELCHER SPORT HAT WELCHE WIRKUNG?	143
7.4	GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION	147
8	MAßNAHMEN	149

8.1	KINDERSPORT UND SCHULE	149
8.1.1	MAßNAHMEN IM SCHULISCHEN BEREICH	149
8.1.2	MAßNAHMEN IM BEREICH DES ELTERNHAUSES	150
8.2	ANGEBOTSDIFFERENZIERUNG NACH ZIELGRUPPEN	150
8.3	ANFORDERUNGSPROFIL VON SPORT FÜR INAKTIVE	151
8.4	SOFORTMAßNAHMEN	153
8.4.1	WERBEMAßNAHMEN	153
8.4.2	MAßNAHMEN, UM NACHHALTIGKEIT ZU ERREICHEN	153
8.4.3	MAßNAHMEN DER BSO	154
8.4.4	MAßNAHMEN DER SPORTVEREINE	155
8.4.5	MAßNAHMEN VON STAATLICHER SEITE	156
8.5	ZUKUNFT DER SPORTSTÄTTEN	157
8.5.1	ZUR SITUATION DER SPORTSTÄTTEN	157
8.5.2	ANFORDERUNGEN AN SPORTSTÄTTEN	158
9	LITERATURVERZEICHNIS	160

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage und Zielsetzung

Empirischen Studien zufolge kann davon ausgegangen werden, dass zirka 60% der österreichischen Bevölkerung seltener als 1-2 Mal im Monat Sport betreiben – zu wenig, um in den Genuss der gesundheitsfördernden Wirkung des Sports zu gelangen. In diesem Bevölkerungsanteil steckt ein Potenzial, das für eine Erhöhung sportlicher Aktivität nutzbar gemacht werden soll. Damit dieses Vorhaben realisiert werden kann, besteht das Hauptziel der vorliegenden Studie in einer systematischen Informationssammlung und ergänzenden Daten- und Faktenerhebung zur Förderung des Sportengagements in Österreich. Darauf aufbauend wurde ein Maßnahmenplan entwickelt, der in weiteren Projektphasen umgesetzt werden soll.

1.2 Forschungsplan und Methode

1.2.1 Desk-Research (Literatur und Datenanalyse)

In einer Vorstudie wurde das Forschungsfeld mittels 30 Explorationsgesprächen, die im Zeitraum Jänner bis Mai 2004 durchgeführt wurden, erkundet. Anschließend wurde eine soziodemographische Strukturierung der nicht sporttreibenden Österreicher/innen in Form einer Desk-Research-Analyse vorgenommen. Anhand aktueller Studien über Sportaktivitäten in Österreich wurden die relevanten Merkmale der Zielgruppe ermittelt. Im Vordergrund stand – neben den üblichen demographischen Kriterien – die Erfassung von spezifischen Auffälligkeiten. Ziel war eine Differenzierung des 60%-Anteils in Teilgruppen und eine grobe Einteilung nach deren Potenzial in punkto Sportaktivität. Gemäß dieser Ergebnisse wurden die Zielgruppen für die Motivanalyse festgesetzt.

1.2.2 Qualitative Befragung

Im Juli 2004 wurden 102 Personen mit geringer bzw. keiner Sportaktivität aus Wien, Burgenland und Niederösterreich befragt. In qualitativen Interviews ging es um

Motivatoren und Demotivatoren, das heißt, es wurden sowohl positive Antriebskräfte, als auch Hemmfaktoren ermittelt.

1.2.3 Gruppendiskussionen mit Sportexpert/inn/en

Qualitative Befragungen von Multiplikator/inn/en bzw. Expert/inn/en aus dem Sportbereich wurden durchgeführt, um deren Empfehlungen und Beobachtungen in die Studienergebnisse einfließen lassen zu können.

1.2.4 Maßnahmen

Der wichtigste Teil der Aktivierungsstudie umfasst Maßnahmen zur Förderung des Sportengagements in Österreich. Diese Maßnahmen wurden auf Basis der Analysen und Ergebnisse, die aus der qualitativen Befragung sowie aus den Gruppendiskussionen mit Sportexpert/inn/en resultieren, erarbeitet und zielen auf ein neues Selbstverständnis der Sportvereine und -verbände ab. Neben den traditionellen Aufgaben im Leistungs- und Wettkampfsport übernehmen Sportvereine und -verbände Aufgaben in der Prävention und Gesundheitsförderung. Das manifestiert sich in entsprechenden gesundheitssportlichen Angeboten auf breiter Basis – ggf. in Kooperation mit anderen Institutionen – und soll mehr Österreicher/inn/en körperliche bzw. sportliche Aktivitäten ermöglichen.

2 Zielgruppen und Potential

2.1 Demographische Gruppen mit unterdurchschnittlicher Sportaktivität

Grundsätzlich gibt es innerhalb der relevanten demographischen Gruppen Anteile mit höheren und niederen sportlichen Aktivitätsraten¹. Höhere Aktivitätsraten sind bei Männern, Personen mit höherem Einkommen und besserer Bildung sowie bei jüngeren Personen zu beobachten. Wenn von Gruppen mit unterdurchschnittlichen Raten der Sportaktivität (Frauen, älteren Personen, bestimmten Regionen etc.) die Rede ist, so sei daran erinnert, dass Personen mit geringer Sportaktivität natürlich auch unter Männern, Personen mit höherem Einkommen und besserer Bildung sowie unter jüngeren Personen zu finden sind, aber eben in unterdurchschnittlichem Ausmaß. Bei Frauen liegt der Anteil der Aktiven 15–20% unter dem Vergleichswert der Männer. Der Prozentsatz der gering bzw. nicht aktiven Frauen beträgt etwa 65%, jener der Männer etwa 55%. Bei älteren Personen sind die Differenzen je nach Altersstufe unterschiedlich, bis zum Alter von 40 Jahren liegt die Inaktivitätsrate bei etwa 50%, bei über 60jährigen steigt sie auf 80–85% an, bei über 70jährigen geht sie nochmals drastisch nach oben. Bei unteren sozialen Schichten liegt die Rate der gering Aktiven bzw. Inaktiven zwischen 70% und 90%.

Für eine systematische Abschätzung des Aktivierungspotentials der Sportaktivität in Österreich dienen die nachfolgenden Zielgruppen. Es handelt sich um demographische Gruppen, die eine statistisch nachweisbare unterdurchschnittliche Sportaktivität aufweisen.

2.1.1 Frauen

- Frauen verfügen über ein anderes Körperbewusstsein und Sportbewusstsein als Männer. Sie agieren in einem anderen und teilweise eingeschränkteren Sportraum. Neben Wandern, Radfahren und Schwimmen steht bei Frauen vor allem Gymnastik sehr hoch im Kurs (20,4%, bei Männern nur 8,4%), was bereits als Indikator für das unterschiedliche Körperbewusstsein zu werten ist.
- Frauen haben höhere Gesundheitssensibilität (Meyer 1992).

¹ Als statistische Basis dienten in erster Linie die Untersuchung an Freizeitaktivitäten (Ergebnisse des Mikrozensus von Statistik Austria 2001), ergänzt durch die Untersuchung der Sportfrequenzen von Weiß et al. (1998).

- Bei Frauen existiert eine höhere Wertschätzung des Fitness- und Gesundheitsmotivs (Heuwinkel 1990), während für Männer eher Kondition, Ausdauer und Wettkampf zählen (Heinemann 2003, Weiß et al. 1998, Hilscher 2003).
- Frauen bewerten Aussehen, Figur und Gewicht höher als Männer (Opaschovsky 1987; Tantrum / Hodge 1993 zit nach Zarotis 1999). Es ist in letzter Zeit zu beobachten, dass der Faktor „Figur“ auch bei Männern zunehmend an Bedeutung gewinnt.
- Weiters ist das Motiv „Ausgleich“ bei Frauen etwas stärker ausgeprägt (Kröner 1976, Meyer 1992). Gleiches gilt für Entspannung und Wohlbefinden.
- Frauen die bereits eine Minimalqualifikation erworben haben, reizt am Sporttreiben weniger die Effektivitätssteigerung motorischer Handlungen, als vielmehr die Qualitätssteigerung individueller Bewegungsformen auch im Sinne kreativen motorischen Handelns.
- Bezüglich der Bedeutung des Sozialmotivs (Geselligkeit, Kontakt und Anschluss) gibt es widersprüchliche Studienergebnisse. Während Heinemann (2003) betont, dass dieses Motiv bei Frauen stärker zum Tragen kommt, belegen andere Studien, dass Männer eher die Gruppe suchen, während Frauen an individueller Teilnahme interessiert sind. Die Ergebnisse dürften stark von der Stichprobe, der Formulierung und dem Zusammenhang, in dem die Frage gestellt wird, abhängen.
- Klarheit besteht darüber, dass das Leistungsmotiv bei den Frauen weniger stark ausgeprägt ist (Weiß et al. 1998, Hilscher 2003).
- Es gibt auch ein Segment berufstätiger Frauen, nämlich die Alleinerzieherinnen, die aus organisatorischen und zeitlichen Gründen kaum Sport treiben können.

2.1.2 Ältere Menschen

- Naturgemäß ändert sich die Sportmotivation im Altersverlauf. Das Gesundheitsmotiv gewinnt, das Spaßmotiv verliert an Bedeutung, ohne dass Letzteres aber gänzlich verloren ginge (Heuwinkel 1990, Heinemann 2003).
- Erwachsene haben eine instrumentellere Einstellung zum Sport, die sich im Alter verstärkt. Sie erwarten sich von ihrer Sportaktivität einen Nutzen in Form von Gesundheit, Fitness, Ausbau oder Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit usw. (Allmer 1996).

- Ältere bewerten den persönlichkeitsbildenden Effekt weniger hoch, man glaubt offenbar nicht mehr an die Möglichkeit einer Persönlichkeitsveränderung.
- Allmer (1996) meint, dass die Motive der Älteren nicht monokausal auf Gesundheit fixiert sind, sondern auch sinnvolle Freizeitgestaltung und gemeinsame Aktivitäten wichtige Aspekte sind.
- Insgesamt ist vom Vorrücken der Alterskohorten eine Verbesserung der Sportsituation im Alter zu erwarten, da die derzeitigen Kohorten der 50-60jährigen eine andere Sportsozialisation erfahren haben als ältere Generationen. Dies macht sich tendenziell schon jetzt leicht bemerkbar.

2.1.3 Untere soziale Schichten

- Es ist keine Neuigkeit, dass die Sportmotivation und -intensität mit der sozialen Schicht abnimmt. Die Gründe dafür liegen a) in der Sozialisation, die zu einem spezifisch instrumentellen Körperverständnis führt, b) beim Einkommen, c) der geringen Bildung, d) dem sozio-kulturellen Niveau und e) dem geringen Gesundheitsbewusstsein unterer sozialer Schichten.
- Bei Berufen mit körperlicher Arbeit ist der Wunsch nach weiterer körperlicher Betätigung aus verständlichen Gründen limitiert. In diesem Fall kann ein leichtes, modifiziertes Übungsprogramm Interesse an der Sportausübung wecken.

2.1.4 Östliche Bundesländer

- Die Häufigkeit der Sportausübung ist in Österreich regional unterschiedlich und manifestiert sich in einem West-Ost-Gefälle.
- Die Aktivitätsraten im Burgenland und in Niederösterreich sind deutlich geringer als in den westlichen Bundesländern. Dies betrifft sowohl Männer als auch Frauen. Auch Wien liegt unter dem gesamtösterreichischen Durchschnitt. Diese Differenzen sind in den alpinen Sportarten am stärksten, was regional erklärbar ist. In anderen Sportarten ist dieses Gefälle in geringerem Ausmaß vorhanden.

2.1.5 Kleinere Gemeinden

- Beim Vergleich nach Gemeindegröße fällt auf, dass in Gemeinden mit einer Agrarquote über 15% bzw. zwischen 7% und 15% vor allem bei Frauen eine geringere Aktivitätsrate zu verzeichnen ist (Gymnastik nur 6% bis 8% bei einem gesamtösterreichischen Schnitt von 11,2%). Große Differenzen sind auch innerhalb verschiedener Sportarten zu beobachten. Es gibt z.B. Gemeinden mit einem überdurchschnittlichem Anteil in alpinen Sportarten, während andere Bereiche unterentwickelt sind.
- Bei Männern ist die Situation ähnlich: Nur 4,1% joggen (gesamtösterreichischer Durchschnitt: 7%) und nur 4% spielen Tennis (gesamtösterreichischer Durchschnitt: 6,8%). Beim Fußball gibt es hingegen kaum Unterschiede: Hier ist das Verhältnis 10,3% zu 9,9%.
- Global betrachtet schneiden die Städte zwischen 20.000 und 250.000 Einwohnern am besten ab. Dort wird am meisten Sport betrieben. In der Großstadt Wien hingegen etwas weniger und in Orten unter 20.000 Einwohnern oft deutlich weniger.

2.1.6 Dichte der Sportvereinsaktivitäten

- Bemerkenswert sind die geschlechtsspezifischen Unterschiede der Sportaktivitäten im Verein. Es betreiben doppelt so viele Männer (22,2%) wie Frauen (11,2%) Sport im Verein. Die Werte für Gesamtösterreich liegen bei 16,7%.
- Die vereinsbezogenen Sportaktivitäten weisen ebenfalls ein West-Ost Gefälle auf. Sie liegen in Vorarlberg bei 21,2%, während sie in Wien nur bei 12,7% und im Burgenland bei 14,95% liegen.²

² Der Anteil der Männer am Vereinssport liegt z.B. in Vorarlberg bei 26,1% (Frauen nur 16,3%) in Wien bei 16% (Frauen nur 9,4%) im Burgenland bei 21,7% (Frauen nur 8,2%).

3 Qualitative Befragung

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse einer qualitativen Befragung von 102 Personen dargestellt, die keinen oder gelegentlich Sport betreiben, aber auf keinen Fall eine regelmäßige Sportaktivität aufweisen. Die Stichprobe ist disproportional repräsentativ³ und bezieht sich auf die Grundgesamtheit jener 60% der Österreicher/innen, die wenig oder keinen Sport betreiben. Repräsentativ in Hinblick auf die Gesamtheit der Nichtsportler/innen bzw. Personen mit geringer Aktivitätsrate bedeutet daher auch notwendigerweise eine leichte Disproportionalität hinsichtlich der österreichischen Gesamtbevölkerung, da ältere Personen und Frauen ein leichtes Übergewicht aufweisen.

Aufgrund der qualitativen Dimension der Befragung sind die Ergebnisse für ganz Österreich verbindlich. Die Antworten, die aufgrund der offenen Frageweise im Nachhinein vercodiert und zusätzlich quantitativ ausgewertet wurden, sind neben der qualitativen Beschreibung oft auch in Tabellenform dargestellt. Die Struktur des Antwortbildes ergibt sich meist erst durch die Vercodierung der Frage anhand der Befragungsprotokolle und ermöglicht eine optimale Erfassung des Meinungs- und Einstellungsbildes, da keine Präformierung durch vorgegebene Antwortmöglichkeiten stattfinden konnte. Die Ergebnisse gesondert geführter Tiefeninterviews waren für die Erstellung des Fragebogens relevant und wurden darüber hinaus auch in die Interpretation der Ergebnisse eingearbeitet.

3.1 Interesse an Bewegungsangeboten

Frage A1: Können Sie sich vorstellen, ein bewegungsorientiertes Angebot anzunehmen?

Tabelle 1: Bereitschaft zur Annahme bewegungsorientierter Angebote

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre
Ja, sicher	37%	44%	32%	44%	39%	33%	38%
Vielleicht	63%	56%	68%	56%	61%	67%	63%

³ Da in dieser Gesamtheit Frauen, ältere Menschen und östliche Regionen ein Übergewicht aufweisen, wurde das Sample dieser Gesamtverteilung entsprechend gezogen, weshalb es als disproportional repräsentativ zu bezeichnen ist.

Ein gutes Drittel der Nichtsportler/innen ist an Aktivitätsangeboten interessiert. Bei den Männern liegt diese Quote höher (bei 44%), die Frauen sind etwas zurückhaltender (32%). Andererseits ist das Gesamtpotential der Frauen geringer ausgeschöpft, sodass insgesamt innerhalb der Gruppe der „Nichtsportler/innen“ mehr Frauen als Männer an Bewegungsangeboten interessiert sind.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Ein gutes Drittel der 60% Inaktiven ist für körperliche Aktivitäten ansprechbar. Über Erfolg oder Misserfolg der Angebote werden Art und Weise der Ansprache sowie die Positionierung des Produktes entscheiden.

3.2 Vorstellungsbild von „körperlichem Wohlbefinden“

Frage 3: Was bedeutet für Sie eigentlich „körperliches Wohlbefinden“?

Tabelle 2: Spontane Assoziationen zum Begriff „körperliches Wohlbefinden“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Ausgeglichenheit, Entspannung	55%	59%	53%	44%	63%	57%	50%	66%
Schmerzfreiheit	42%	27%	53%	33%	33%	40%	53%	32%
Gesundheit	26%	25%	26%	22%	30%	27%	22%	37%
Fit und beweglich sein	17%	18%	16%	22%	13%	20%	16%	16%
Energie, lebendig sein	13%	18%	9%	0%	17%	10%	16%	8%
Guter Schlaf	13%	18%	9%	22%	13%	10%	13%	18%
Kein Übergewicht, Schlankheit	12%	7%	16%	0%	13%	20%	6%	13%
Glücksgefühl	8%	5%	11%	0%	10%	10%	6%	5%
Gesunde Ernährung	7%	9%	5%	11%	10%	3%	6%	8%
Hinweis auf Sport und Bewegung	6%	9%	4%	0%	3%	7%	9%	13%

Die Summe aller Nennungen ergibt ein erstes Gesamtbild der Vorstellungen von „körperlichem Wohlbefinden“ mit folgenden Akzenten:

- Körperliches Wohlbefinden wird zumeist als angenehmer Zustand verstanden, in welchem sich keine spezifischen Wahrnehmungen von Unlust in den Vordergrund drängen. Priorität haben „Ausgeglichenheit, Entspanntheit“ und „Schmerzfreiheit“ mit den Spitzenwerten von 55% und 42%.
- In dem Sinn: „Man spürt den gesunden Körper nicht“ gehört zu diesem Komplex auch die „Gesundheit“, der dritte hohe Wert mit 26%.
- Die beiden weiteren Nennungen – allerdings nur mehr mit 17% und 13% – betreffen die Fähigkeit zu Bewegung. Beweglichkeit, Energie und Lebendigkeit. Auch die Schmerzfreiheit gehört zu dieser wahrnehmungs- und störungsfreien Beweglichkeit.

Das bedeutet, dass „körperliches Wohlbefinden“ nicht unmittelbar in Beziehung zu den möglichen Ursachen dieses Wohlbefindens gesetzt wird. Damit ist zum Teil erklärt, warum in Zusammenhang mit körperlichem Wohlbefinden nur 6% der Proband/inn/en Assoziationen zu Sport und Bewegung herstellen. Wohlbefinden wird überwiegend über andere körperliche Wahrnehmungen definiert.

Mit einer gewissen Vorsicht kann daraus gefolgert werden, dass – trotz der zahlreichen medialen und medizinischen Botschaften – der Zusammenhang von körperlichem Wohlbefinden und Sport und Bewegung (noch) nicht sehr tief im Bewusstsein verankert ist. Sport wird nicht deshalb betrieben, um sich „wohler zu fühlen“. Der Umstand, dass körperliches Wohlbefinden nicht mit Sport und Bewegung assoziiert wird, kann aber – wie die Antworten auf zahlreiche weitere Fragen zeigen – auch damit zu tun haben, dass sowohl Sport, als auch (bloße) Bewegung sehr stark mit Anstrengung, Überwindung, Übertreibung, Gesundheitsschäden und Verletzungsgefahr in Verbindung gebracht werden.

Allerdings steigen bei denjenigen, die stärker an Bewegungsangeboten interessiert sind, die Nennungen zu Sport und Bewegung immerhin auf 13% an (vgl. Tabelle 1).

Die zweit- und dritthöchsten Nennungen – Schmerzfreiheit (42%) und Gesundheit (26%) – zeigen, dass die Abwesenheit von Beschwerden als weiteres zentrales Indiz für „allgemeine Gesundheit“ gewertet wird. Die große Bedeutung von Schmerzfreiheit kann dahingehend interpretiert werden, dass der Körper bevorzugt in klagloser Funktionalität, die sich durch „Nichtspüren“ auszeichnet, wahrgenommen wird.

Schmerzfreiheit ist allerdings den Frauen (mit 53%) fast doppelt so wichtig wie den Männern (27%). Ebenso ist für die über 60jährigen die Schmerzfreiheit mit 53% dominierend, während nur einem Drittel der 30-44jährigen diese Assoziation einfällt. Es zeigt sich also eine eklatante Differenz des alters- und geschlechtsspezifischen Körperbewusstseins.

Die relativ geringen Werte der Antwortfacette „fit, beweglich sein“ (17%) zeigen, dass die Fitness-Welle bei den Assoziationen zu körperlichem Wohlbefinden eine untergeordnete Rolle einnimmt.

Auch der Komplex „Übergewicht, Schlankheit“ ist mit 12% nicht sehr stark vertreten, wobei die Frauen mit 16% gegenüber den Männern mit 7% dominieren. Insgesamt könnte dies bedeuten, dass der Assoziationsbereich „Schlankheit, Übergewicht“ eine überwiegend ästhetische und nur sekundär eine gesundheitliche Dimension aufweist und für das unmittelbare Wohlbefinden von geringer Relevanz ist.

Der unerwartete Spitzenwert von 55% bei „Ausgeglichenheit und Entspannung“ umfasst Nennungen wie: Harmonie, ohne Sorgen, mit sich zufrieden sein, Einklang von Körper und Geist, vor allem aber eine Fülle von körperlichen und seelischen Empfindungen diesen Inhalts. Überraschend ist, dass Selbständige, Arbeiter und Bauern ident hohe Prozentsätze zu verzeichnen haben. Die absoluten Spitzenwerte von 63% bis 67% weisen die 30-44jährigen auf: Ist dies die Altersgruppe mit dem höchsten beruflichen, familiären und persönlichen Stress, für die daher Ausgeglichenheit und Entspannung besonders wertvoll sind? Oder sind diese auffallend hohen Werte damit zu begründen, weil es sich um die Kinder der Sixties-Generation handelt?

Die bei den folgenden Fragen manifest werdende deutliche Ablehnung von „Leistungssport“ verdeutlicht, dass kein „freiwilliger, zusätzlicher Stress“ erwünscht ist, sondern vielmehr „Ausgeglichenheit und Entspannung“.

Die Assoziationsfelder „Energie, lebendig sein“ (13%) werden – anders als vielleicht erwartet – nicht von jener jüngeren, höheren Bildungsschicht geäußert, die über Literatur, „alternative“ Bewegungsangebote und Psychotherapie gelernt hat, solche Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken und die mit den neuen asiatischen oder esoterischen Bewegungsangeboten eher vertraut ist, sondern eher von älteren Menschen. Der Energiebegriff kann daher allgemein mit Vorstellungen von Spannkraft und Vitalität umschrieben werden. Wenn die Frauen mit 11% zum Glücksgefühl und die Männer mit 18% zu Energie inklinieren, so entspricht dies der geschlechtsspezifischen Differenz hinsichtlich sozialer Rollen und Werte, die dem Mann Aktivität und der Frau Emotionen zuordnen.

Die Nennungen zum Glücksgefühl umfassen eine ganze Palette von Zuständen und Situationen wie „glücklich sein, Zeit und Muße haben, harmonische Sozialkontakte, gut essen“ etc. und darüber hinaus tendenziell hedonistisch orientierte Vorstellungen des Wohlbefindens, die in großer Distanz zu Bewegung und Sport angesiedelt sind.

Guter Schlaf im Sinne von „gut ausgeschlafen sein“ sowie die Abwesenheit von „Schlafstörungen“ werden durchschnittlich von 15% genannt (Männer 18%, Frauen 9%).

Dass nur 7% der Befragten ihr körperliches Wohlbefinden mit „gesunder Ernährung“ in Zusammenhang bringen, ist als weiterer Indikator für das begrenzte Körperbewusstsein zu verstehen. Eher noch werden in diesem Zusammenhang gelegentlich Hinweise auf die Qualität der Getränke bzw. fröhlichen Alkoholkonsum gegeben. Die schichtspezifische Differenzierung des Ernährungsbewusstseins verleiht allerdings den Selbständigen und freien Berufen mit 18% gegenüber dem Durchschnitt von 7% ein deutlich schärferes Profil des Gesundheitsbewusstseins. Wenn man allgemein die Differenzierung nach Geschlecht betrachtet, sind die Assoziationen ziemlich ähnlich, außer im bereits beschriebenen Fall der Schmerzfreiheit: Diese ist den Frauen mit 53% doppelt so wichtig wie den Männern mit 27%, ebenso wie die Schlankheit mit 16% gegenüber 7%.

Die Unterschiede in den vier Altersgruppen sind relativ schwach ausgeprägt, außer bei der Einschätzung der Schmerzfreiheit, deren Bedeutung naturgemäß mit zunehmendem Alter steigt.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass körperliches Wohlbefinden in erster Linie mit Ausgeglichenheit, Entspanntheit und Harmonie in Verbindung gebracht wird, was vermutlich am Stress des Alltagslebens liegt. Gleichgültig woher das Bedürfnis nach Entspannung und Stressabbau rührt – ihm sollte in Aktivierungsstrategien entsprochen werden. Sport, der für die derzeit Inaktiven attraktiv sein soll, darf keinesfalls (zusätzlichen) Stress verursachen.

3.3 Vorstellungsbild von „Bewegung“

3.3.1 Spontanes Bild

Frage 4: Wenn Sie das Wort „Bewegung“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?

Tabelle 3: Spontane Assoziationen zum Begriff „Bewegung“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Bewegungsarten ohne Sport	48%	42%	53%	33%	58%	40%	50%	50%
Sport-Assoziationen	37%	47%	30%	33%	58%	30%	25%	39%
Bewegung als Eigenwert	25%	24%	26%	44%	29%	30%	13%	37%
Allgemeine Assoziationen	24%	29%	19%	11%	29%	27%	19%	13%
Gesundheit, fit sein	19%	18%	19%	11%	6%	20%	31%	21%
Schlechtes Gewissen	5%	2%	7%	0%	3%	3%	9%	0%
Schlankheit	4%	2%	5%	11%	0%	0%	9%	5%
Negative Assoziationen	3%	4%	2%	0%	0%	7%	3%	3%

In den Assoziationen beginnen die Befragten häufig mit der Nennung konkreter Bewegungs- und Sportarten. Bei Frauen überwiegen Bewegungsvorstellungen gegenüber Sport-Assoziationen, bei Männern ist es umgekehrt.

Tabelle 4: Spontane Assoziationen zum Begriff „Bewegung“ (Vergleich Männer – Frauen)

	Männer	Frauen
Sport-Assoziationen	47%	30%
Bewegungsarten ohne Sport	42%	53%

Das bedeutet, dass Männer Bewegung eher mit Sport verbinden, während bei Frauen ein breiteres, umfassenderes Verständnis von Bewegung vorherrscht.

Rund 50% der Befragten assoziieren mit Bewegung primär konkrete Bewegungsarten außerhalb des Sports wie Gehen, Stiegensteigen, Wandern, Autofahren, Gartenarbeit oder andere Arbeit als Bewegung.

Stärker als bei den Männern findet sich die Verbindung von Bewegung und Sport in der Gruppe der 30-44jährigen (58%).

Im Mittelfeld der Nennungen stehen einerseits positive, nicht näher begründete Statements zu Bewegung an sich („Bewegung als Eigenwert“), andererseits neutrale und allgemeine Assoziationen.⁴

Die Verbindung von Bewegung mit Gesundheit und Fitness wird unabhängig vom Geschlecht nur von 19% der Befragten explizit hergestellt, sie steigt bei den über 60jährigen allerdings auf 31% an.

Die Verbindung von Bewegung und Schlankheit bzw. Körpergewicht wird lediglich von einzelnen Befragten (4%) hergestellt. Dieser Sachverhalt kann jedoch – wie die Ergebnisse anderer Fragen zeigen (vgl. Tabelle 2) – nicht als kollektiver Widerstand gegen das Schlankheitsdispositiv interpretiert werden. Vielmehr dürfte der Begriff der Bewegung zu allgemein sein, um körperliche Assoziationen in größerem Ausmaß auszulösen, weshalb er sich nur begrenzt zum Transport von sportlichen Botschaften eignet.

Der Themenkomplex des „schlechten Gewissens“ sowohl als medizinisches bzw. gesellschaftliches Gebot, als auch aus eigenen Erfahrungen, die auf physischen und psychischen Folgen des Bewegungsmangels beruhen („Ich habe das Gefühl, ich sollte mehr Bewegung machen.“) kam in den Tiefeninterviews zum Teil sehr deutlich zum Vorschein und wurde deshalb gesondert ausgewertet. Diesbezügliche Nennungen kamen aber nur in 5% der Antworten.

Negative Spontanassoziationen zu Bewegung (im Sinne von mühsam, anstrengend, schwitzen, rastlos etc.) sind eher gering, kommen allerdings bei der ausdrücklichen Frage nach den Negativa deutlicher zum Vorschein.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Die Ergebnisse dieser Frage bieten einen Anhaltspunkt, was die Gestaltung bzw. Benennung von Bewegungsangeboten betrifft. Für Männer sollten die Angebote einen sportlichen Touch aufweisen, für Frauen ist dies nicht so wichtig.

⁴ Wie z.B. „mit Bewegung verbunden“, Bewegung als „Fortbewegung“, „in Bewegung (sein)“, Anstrengung, Schwitzen, Arbeit als Bewegung etc. Diese sind für die Studie allerdings von geringerer Relevanz, da sie ambivalent konnotiert sind: „Schwitzen ist gesund, Schwitzen ist aber auch unangenehm und riecht“. Oder: „Bewegung ist anstrengend, Anstrengung ist aber gesund und moralische Pflicht.“ etc.

3.3.2 Positive Elemente

Frage 4a: Wenn Sie das Wort „Bewegung“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?
Was ist daran positiv?

Tabelle 5: Positive Assoziationen zum Begriff „Bewegung“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Gesundheitliche Wirkung	36%	34%	37%	33%	35%	41%	31%	37%
Beweglichkeit, Fitness	35%	41%	30%	44%	35%	31%	34%	39%
Wohlfühlen, Zufriedenheit	20%	14%	25%	11%	29%	14%	19%	24%
Figur, Körpergewicht	18%	25%	12%	22%	16%	17%	19%	21%
Bewegung als Eigenwert	16%	9%	21%	11%	16%	17%	16%	16%
Positive Emotionalität	15%	11%	18%	11%	6%	21%	19%	24%
Entspannung, Ausgeglichenheit	14%	9%	18%	22%	19%	10%	9%	11%
Energie	5%	9%	2%	11%	3%	3%	6%	3%
Frische Luft, Natur	5%	5%	5%	11%	6%	3%	3%	3%

Im Zentrum der positiven Vorstellungen stehen Gesundheit (36%) und Fitness (35%). Die Gruppe der potentiellen Bewegungsangebots-Nutzer zeichnet sich darüber hinaus durch hohe Werte in den Bereichen „Wohlfühlen und Zufriedenheit“ sowie „positive Emotionalität“ aus. Gemeint sind damit positive Assoziationen wie Glücksgefühl, Freude, Freiheit, Entspannung, Harmonie usw.

Tabelle 6: Rangreihe der positiven Assoziationen zum Begriff „Bewegung“
(Vergleich Männer – Frauen)

	Männer		Frauen
1. Beweglichkeit, Fitness	41%	1. Gesundheitliche Wirkung	37%
2. Gesundheitliche Wirkung	34%	2. Beweglichkeit, Fitness	30%
3. Figur, Körpergewicht	25%	3. Wohlfühlen, Zufriedenheit	25%
4. Wohlfühlen, Zufriedenheit	14%	4. Bewegung als Eigenwert	21%
5. Positive Emotionalität	11%	5. Entspannung, Ausgeglichenheit	18%
6. Bewegung als Eigenwert	9%	6. Positive Emotionalität	18%
7. Entspannung, Ausgeglichenheit	9%	7. Figur, Körpergewicht	12%

Während den Männern der Fitnessaspekt (Platz 1) noch wichtiger ist als die Gesundheit (Platz 2), ist es bei den Frauen umgekehrt. Außerdem sind für Frauen „intrinsische“ Motive von Bedeutung. Wohlfühlen, Zufriedenheit als positive Körper- und Selbstwahrnehmung sowie positive Emotionalität haben für Frauen einen höheren Stellenwert als für Männer.

Differenziert nach positiven physischen und psychischen Wirkungen von Bewegung, so sind erstere (Werten von 20% bis 40%) gegenüber letzteren (5% bis 20%) höher einzustufen. Den positiven Effekt von Bewegung stellen sich die Proband/inn/en eher physisch als psychisch vor. Beachtenswert ist, dass ähnlich wie bei den Fragen 3 und 4 (vgl. Kapitel 3.2 und 3.3) so gut wie keine Hinweise auf Sport gekommen sind. Das bedeutet, dass eine deutliche Trennung innerhalb der Beurteilung der Begriffe Bewegung und Sport existiert bzw. die wohltuende Wirkung von Bewegung nicht mit Sport in Verbindung gebracht wird. Vermutlich ist das Bild des Sports sehr stark vom Leistungssport geprägt.

Mit den Spitzenwerten von Gesundheit, Beweglichkeit, Fitness, allgemeinem Wohlfühlen und Figur/Körpergewicht wird klar, was die Österreicher mit Bewegung assoziieren. Die weiteren Nennungen entsprechen den jeweils unterschiedlichen Akzenten der Bewegungs-Philosophie der Befragten (wie z.B. Unabhängigkeit / Freiheit, alles zu tun / Freude an Selbstüberwindung / am Abend angenehm müde sein / stolz auf die eigene Leistung sein etc.).

Zum Komplex „Bewegung als Eigenwert“ fällt beim Durchschnittswert von 16% auf, dass Frauen mit 21% gegenüber Männern mit 9% überrepräsentiert sind, was wiederum das breitere positive Verständnis der Frauen für Bewegung andeutet.

Der Antwortbereich „Figur, Körpergewicht“ ist mit 18% nicht besonders hoch, wobei auffällt, dass doppelt so viele Männer wie Frauen spontan einen Zusammenhang von der Bewegung zur Figur herstellen.

Die Position „Wohlfühlen, Zufriedenheit und positive Emotionalität“ bezeichnet eine positive Körper- und Selbstwahrnehmung mit 20% und 15% und ist bei den Frauen deutlich überrepräsentiert.⁵

Überraschend ist, dass der Komplex „Entspannung, Ausgeglichenheit“ mit 14% – im Vergleich zu Frage 3 mit 55% (vgl. Kapitel 3.2) – relativ bescheiden ausfällt.

Energie und frische Luft sowie Natur stehen mit jeweils 5% am Ende der Rangreihe.

⁵ Positive Emotionalität umfasst Nennungen wie „Glücksgefühl, Spaß, Freiheit, stolz auf die eigene Leistung sein, gut drauf sein, Freude an Selbstüberwindung, Unabhängigkeit, Freiheit alles zu tun; am Abend angenehm müde sein etc.“

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Bewegung wird mit Fitness und Gesundheit in Zusammenhang gebracht – ein Faktum, dass man sich beim Bewerben bestimmter Sport- und Bewegungsangebote zunutze machen kann.

3.3.3 Negative Elemente

Frage 4b: Wenn Sie das Wort „Bewegung“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?
Was ist daran negativ?

Tabelle 7: Negative Assoziationen zum Begriff „Bewegung“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Anstrengung	38%	45%	31%	33%	31%	48%	34%	34%
Gesundheitsschäden Verletzungsgefahr	26%	29%	24%	11%	28%	14%	41%	23%
Überanstrengung, Übertreibung	22%	26%	19%	11%	24%	24%	21%	26%
Explizit nichts Negatives	15%	7%	20%	11%	14%	17%	14%	26%
Zeitaufwand	14%	14%	13%	33%	21%	10%	3%	11%
Überwindung	9%	10%	9%	0%	14%	7%	10%	6%
Eigenes Alter spüren	7%	2%	11%	0%	0%	0%	24%	9%
Schmerzen bei Bewegung	2%	0%	4%	0%	0%	3%	3%	3%

Die negativen Assoziationen zu Bewegung zeigen ein klassisches Spektrum, das sich auch in Bezug auf Sport bei den Tiefeninterviews als Hinderungskomplex herausstellte. Den höchsten Wert hat mit durchschnittlich 38% der gesamte Komplex von Anstrengung, fehlender Kondition, Ermüdung, Muskelkater oder Schwitzen, der bei den Männern wie bei den 45-59jährigen sogar auf 45% bzw. 48% ansteigt, während Frauen diesen Bereich nur zu 31% angeben.

Der Aspekt der Gesundheitsschäden und Verletzungsgefahr in Zusammenhang mit Bewegung hat den zweithöchsten Wert (26%) und ist naturgemäß bei den 60-69jährigen mit 41% am höchsten.

Der hemmende Aspekt des Zeitaufwandes, der mit Bewegung verbunden ist, spielt erwartungsgemäß bei 18-29jährigen die größte Rolle (33%), während er für Pensionist/inn/en kaum noch Bedeutung hat (3%).

Die Rangordnung der Negativ-Themen ist bei Männern und Frauen thematisch im Wesentlichen gleich, nur bei den Männern in den Positionen 1 (Anstrengung), 2 (Gesundheitsschäden, Verletzungsgefahr) und 3 (Überanstrengung, Übertreibung) mit höheren Werten besetzt. Männer haben im Vergleich zu Frauen ein eindeutig höheres Maß an negativen Assoziationen zur Bewegung. 20% der Frauen können bei der Frage nach negativen Assoziationen zum Begriff Bewegung keinerlei Negative nennen, während dies bei Männern nur auf 7% zutrifft. Es zeigt sich, dass Männer, die eher vorsichtig, ängstlich, bequem bzw. faul sind, auch ein stärker negativ besetztes Vorstellungsbild von Bewegung haben. Bei Frauen ist ein einziger Wert deutlich höher als bei Männern: „Bei Bewegung das eigene Alter spüren“ ist etwas, das sich Männer anscheinend schwerer eingestehen können (2% bei Männern, 11% bei Frauen) und das mit dem Alter zunehmend an Bedeutung gewinnt (24% der über 60jährigen).

Etwas überraschend ist, dass bei den kritischen Äußerungen zur Bewegung praktisch keine Angaben hinsichtlich Schmerzen gemacht wurden – nicht einmal in höherem Alter. Und das obwohl bei in der Frage nach Elementen des körperlichen Wohlbefindens die Schmerzfreiheit einen relativ hohen Stellenwert hatte (vgl. Kapitel 3.2).

Interessanterweise wird hier Anstrengung als negativer Aspekt von Bewegung sogar häufiger genannt als bei der Frage nach den Negative des Sports, obwohl anzunehmen ist, dass die Anstrengung im Sport größer ist als beim breiten Spektrum leichter Bewegungsformen. Möglicherweise wird im Sport die Anstrengung als dazugehörig vorausgesetzt, selbst wenn dies bei den „Nichtsportlichen“ gar nicht mit eigenen Erfahrungen verbunden ist.

Dieser Komplex der Anstrengung ist im Übrigen nicht eindeutig von der Überanstrengung zu trennen. Bewegung und Sport stehen generell in Konkurrenz zu den sehr hohen beruflichen Anforderungen bzw. auch in problematischer Beziehung zum Erwartungsdruck in Bezug auf Freizeit: Insbesondere der leistungsorientierte Sport macht nach Meinung der Befragten „zu müde“, um nachher auszugehen, Freunde zu treffen etc.

Immerhin ein Viertel der Befragten sieht bei der „bloßen Bewegung“ den Aspekt der Überanstrengung, dazu kommen dann noch Verletzungsgefahr und gesundheitliche Schädigung. Der hohe Widerstand zeigt sich also bereits in den negativen Assoziationen zu Bewegung, zumal es noch gar nicht um eine Kritik am „übertriebenen Leistungssport“ geht, sondern „bloß“ von Bewegung die Rede ist.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Die Proband/inn/en können nicht deutlich zwischen normaler, leichter, gesunder Bewegung und Formen der „Übertreibung“ unterscheiden. Elemente, die Begriffe wie „Überanstrengung“ und „Übertreibung“ zum Inhalt haben, ziehen sich wie ein roter Faden durch die Interviews. Rücksichtnahme auf diese Fakten wird für Strategien zur Aktivierung wesentlich sein.

3.4 Vorstellungsbild von „Sport“

3.4.1 Spontanes Bild

Frage 5: Wenn Sie das Wort „Sport“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?

Tabelle 8: Spontane Assoziationen zum Begriff „Sport“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Nennung von Sportarten	42%	49%	37%	33%	39%	47%	44%	47%
Bewegung	25%	22%	26%	33%	35%	20%	16%	26%
Sport in den Medien	25%	27%	23%	22%	29%	23%	22%	24%
Anstrengung, Schwitzen	21%	18%	23%	22%	16%	23%	22%	18%
Gesundheit, Fitness	19%	13%	23%	22%	16%	13%	25%	18%
Leistungsdruck	13%	4%	19%	0%	10%	17%	16%	8%
Kritik an Sport, Übertreibung	10%	13%	7%	11%	10%	13%	6%	8%
Körperformung	7%	9%	5%	11%	3%	7%	9%	5%
Verletzungsgefahr	5%	4%	5%	0%	6%	7%	3%	11%
Sozialität	5%	9%	2%	0%	6%	0%	9%	8%
Sonstige positive Aspekte	21%	18%	23%	11%	19%	17%	28%	21%
Sonstige negative Aspekte	12%	11%	12%	22%	19%	10%	3%	8%

Die Sport-Assoziationen von „Nicht-Sportler/inne/n“ weisen generell ein klischeehaftes und wenig differenziertes Bild auf, das eigene sportliche Aktivität nicht erstrebenswert

scheinen lässt. Es handelt sich dabei vermutlich um wesentliche Aspekte des gesamtgesellschaftlich geteilten Vorstellungsbildes von Sport.

In erster Linie werden mit Sport bestimmte Sportarten, vor allem solche mit großer medialer Präsenz (seltener solche, die eigenen Vorlieben entsprechen), genannt. Begriffsillustrationen wie: „Sport ist Bewegung, hat mit Anstrengung und Schwitzen zu tun, oder das Fußballmatch oder Schirennen im Fernsehen“ waren zahlreich.

Positive Spontanassoziationen sind relativ gering. „Gesundheit und Fitness“ belegen mit 19% Rang 5, weitere positive Äußerungen wie Körperperformance oder Sozialität (Kontakt, Geselligkeit, Spaß mit anderen etc. im weitesten Sinn) liegen unter 10%. Bei den „sonstigen positiven Assoziationen“ finden sich mit 21% zahlreiche individuelle Motive, die sich nicht zu größeren Gruppen zusammenfassen lassen. Insgesamt halten sich bei dieser Frage die positiven und negativen Assoziationen die Waage. Das hat unter anderem mit der absoluten Vorherrschaft des medial und kommerziell zentrierten Spitzensports zu tun: Mehr als die Hälfte der Nennungen sind eindeutig negative Assoziationen. Aus diesem Grund ist für unsere Zielgruppen eher von einem tendenziell negativen Sport-Image auszugehen, mit den Hauptmerkmalen Professionalisierung, Kommerzialisierung, Verletzungen und Überforderung (konditionell ebenso wie in Bezug auf technisches Können). In der Befragung wie auch in den explorativen Interviews nehmen die Komplexe „Übertreibung, Gesundheitsschäden und Verletzungsgefahr durch Sport“ einen breiten Raum ein, sind aber in den allgemeinen Assoziationen zu Sport schwach ausgeprägt. Gerne werden bestimmte wiederkehrende Formeln von „Sport ist Mord“, „gesellschaftlicher Druck“ etc. genannt.

In den Köpfen der Inaktiven spuken zudem idealisierte Vorstellungen, was den Körper eines Sportlers bzw. einer Sportlerin betrifft. Der mediale Spitzensport wirkt auf bereits sportlich Aktive sicherlich motivierend, auf die relevante Zielgruppe der Inaktiven möglicherweise aber sogar demotivierend, weil er die Barrieren zu eigener sportlicher Betätigung vergrößert, indem er „Nichtsportler/innen“ das Gefühl gibt, dass ihnen allein schon aufgrund ihrer körperlichen Voraussetzungen der Zugang zum Sport verwehrt bleibt. Die gewaltige mediale Präsenz von Sport im Fernsehen, in Tageszeitungen und in Journalen hat daher kaum zu einem differenzierten, positiven und für die eigene Betätigung motivierenden Bild von Sport geführt. Hier eröffnet sich ein großes Betätigungsfeld für sportliche Aufklärung. Auch scheinen die häufigen und deutlichen Meldungen der Medien in Bezug auf Bewegungsmangel, Haltungsschäden, Übergewicht, Zuckerkrankheit und Gefäßleiden – für die Bewegung und spezifische

Sportarten sehr heilsam wären – (noch) keine nachhaltige und handlungsmotivierende Wirkung zu zeigen.

Der Vergleich von Männern und Frauen bringt einige Überraschungen: Dass der Leistungsdruck von Frauen sehr deutlich als Negativum des Sports erlebt wird, war zu erwarten; überraschenderweise fällt aber umgekehrt die Kritik an den mit dem Sport verbundenen „Übertreibungen“ bei den Frauen geringer aus (7% gegenüber den Männern mit 13%).⁶ Generell zeigt sich, dass Frauen ein eindeutig besseres, vielleicht auch idealistischeres, „anderes“ Bild vom Sport haben. Die Nennungen sind differenzierter, die Spitzenwerte abgeflachter. In diesem Zusammenhang ist darauf hinzuweisen, dass Frauen einen wesentlich geringeren Medienkonsum (Fernsehen) bei Sportsendungen aufweisen und – nicht zuletzt deshalb – einen breiteren Bewegungsbegriff haben.

Die zahlreichen allgemeinen Aussagen zu Bewegung und die bloße Nennung von Sportarten selbst können kaum weiter interpretiert werden: „Sport ist Bewegung, eine körperliche Tätigkeit etc.“ Die Nennung von Sportarten bedeutet zunächst einfach eine konkrete Assoziation. Eine Longitudinalstudie, die ermittelt, ob die Nennung konkreter Sportarten mit der eigenen Sportbiographie, dem Medienkonsum bzw. dem persönlichen, aktiven Interesse für bestimmte Sportarten korreliert, wäre relativ aufwändig und ist noch nicht erfolgt. Bei Durchsicht der Daten wurde aber auch ohne derartig umfangreiche Studien klar, dass diese Aufzählungen von Sportarten nicht als handlungsleitend interpretiert werden können. Sie sind in gewisser Weise Spontanantworten mit tautologischem Charakter.

Bemerkenswert ist, dass eine Äußerung zur gesundheitsmedizinischen Dimension des Sports in der gesamten Befragung selten zu konstatieren ist. Begriffe wie „Gesundenuntersuchung, Vorsorgemedizin, Prävention etc.“ fallen kein einziges Mal. Ebenso wenig taucht ein ärztlicher Rat in Richtung von „mehr Bewegung“ oder einer spezifischen Sportart auf. Dies widerspricht dem in Zeitungen, Illustrierten, Lifestyle-, Körper- und Schönheitsblättern ausführlich behandelten Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit. Allerdings sind viele dieser Beiträge unmittelbar mit Werbung für bestimmte Angebote (Wellness-Center etc.) verbunden und werden damit etwas relativiert zur Kenntnis genommen.

Der gesamte Bereich „Schlankheit, Jugendlichkeit, Gewichtsreduktion etc.“ taucht in der allgemeinen Sportfrage mit 7% nur marginal auf.

⁶ bei einem Durchschnitt von 10%

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Es steht zu vermuten, dass sich das Sportverständnis unserer Zielgruppe in zwei Bereiche unterteilt: In den persönlich irrelevanten Leistungssport und den viel kleineren, und gerade bei den „Nichtsportlichen“ sehr diffusen, Komplex von Sportarten, die für die eigene Ausübung in Frage kommen. Aktivierungsbemühungen werden also die Aufgabe haben, Brücken und Übergänge herzustellen, Aufklärungsarbeit zu leisten und das breite Feld der Bewegungs- und Sportarten übersichtlicher und attraktiver zu strukturieren.

3.4.2 Positive Elemente

Frage 5a: Wenn Sie das Wort „Sport“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?
Was ist daran positiv?

Tabelle 9: Positive Assoziationen zum Begriff „Sport“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessant /inn/en
Gesundheit	49%	47%	50%	25%	48%	50%	53%	58%
Fitness, Kondition	27%	24%	29%	13%	29%	27%	28%	37%
Selbsterfahrung, psychische Wirkung	15%	20%	11%	13%	16%	13%	16%	18%
Gute Figur	14%	13%	14%	13%	19%	10%	13%	5%
Körperliche Betätigung	13%	9%	16%	13%	10%	17%	13%	5%
Körpergefühl, Beweglichkeit	13%	9%	16%	13%	19%	13%	6%	8%
Soziale Aspekte, Kontakte	11%	11%	11%	25%	10%	13%	6%	16%
Frische Luft, Naturerlebnis	9%	11%	7%	0%	13%	10%	6%	11%
Ausgleich	8%	9%	7%	13%	10%	10%	3%	16%
Spaß	8%	7%	9%	13%	13%	0%	9%	8%
Leistung, Ausdauer	4%	4%	4%	13%	3%	3%	3%	5%

Die beiden Spitzenwerte von „Gesundheit“ mit 49% und „Fitness, Kondition“ mit 27% reflektieren die Botschaft, dass wir alle zu wenig Bewegung machen, beruflich und privat zu viel sitzen und dass Sport gesund ist, fit hält und die Kondition verbessert.

Ein motivierendes, positives emotionales Spektrum von Sportvorstellungen deutet sich mit Nennungen von maximal 20%, im Durchschnitt etwa von 10% an.

Es ist anzunehmen, dass die Äußerung von Begriffen wie „Gesundheit“ keine persönliche Verhaltensorientierung anzeigt, sondern eher einer allgemeinen Einschätzung entspricht. Diese Nennungen können auch als Indiz für die Tatsache gewertet werden, dass die nicht-sportliche Population für sich überhaupt keine animierende Vorstellung (konkrete, für sich erreichbare, attraktive, erwünschte Sportarten) gefunden hat. Dennoch ist es als großer Vorteil zu sehen, dass die Rangreihe der positiven Imagefacetten vom Begriff der Gesundheit angeführt wird, da dieser Umstand die entsprechende Potentialität des Begriffs beweist. Man kann daher den Einsatz der Begriffskombination „Sport/Gesundheit“ in zukünftigen Kampagnen empfehlen. Auffällig ist jedenfalls in Zusammenhang mit dem Themenkomplex „Gesundheit“, dass die Werte von 19% (allgemeine Frage) auf 49% angestiegen sind. Während von der Hälfte der Befragten Gesundheit als positives Attribut des Sports angegeben wird, sinkt der Wert bei Eigenschaften wie Fitness und Kondition bereits auf ein Viertel ab.

Anschließend folgt eine Sequenz ähnlich häufiger Nennungen von positiven psychischen Wirkungen, Auswirkungen auf Figur bzw. Gewicht, körperliche Betätigung, Körpergefühl und Beweglichkeit.

Interessanterweise sind bei den Männern die Werte zur Selbsterfahrung und positiven psychischen Wirkungen mit 20% stärker repräsentiert als bei den Frauen mit nur 11%, vermutlich beruhen sie auf der größeren persönlichen Erfahrungsdichte.

Der Gruppe der Interessierten fällt erwartungsgemäß weit mehr Positives zum Sport ein. Speziell die Bereiche „Gesundheit“ sowie „Fitness und Kondition“ erreichen hier Spitzenwerte. 58% der Nichtsportler, die an Bewegungsangeboten interessiert sind, assoziieren „Gesundheit“ mit dem Begriff Sport. Das ist ein hohes Potential, das es zu nutzen gilt.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Selbst wenn die Nennungen nicht notwendigerweise mit eigenen Erfahrungen zu tun haben, ist die Gesundheitswirkung des Sports unter „Nichtsportler/inne/n“ unbestritten. Dies kann für eine eventuelle Veränderung des Sport-Images und als Basis für entsprechende Sportangebote genutzt werden.

Tabelle 10: Vergleich der positiven Assoziationen zu den Begriffen „Sport“ und „Bewegung“

	Sport	Bewegung
Gesundheit	49%	36%
Fitness, Kondition	27%	35% (Beweglichkeit, Fitness)
Selbsterfahrung, psych. Wirkung	15%	20% (Wohlfühlen, Zufriedenheit)
gute Figur	14%	18% (Figur, Körpergewicht)

Der Vergleich der positiven Assoziationen zu den Begriffen „Sport“ und „Bewegung“ bestätigt die strukturelle Ähnlichkeit der Vorstellungsbilder sowie den starken Kern positiver Vorstellungen. Der Zusammenhang von Sport und Gesundheit sollte in der Strategie der Aktivierung eine zentrale Rolle einnehmen.

3.4.3 Negative Elemente

Frage 5b: Wenn Sie das Wort „Sport“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?
Was ist daran negativ?

Tabelle 11: Negative Assoziationen zum Begriff „Sport“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Verletzungsgefahr	33%	44%	25%	44%	33%	31%	31%	42%
Überanstrengung, Übertreibung	27%	29%	25%	22%	23%	19%	38%	30%
Anstrengung, Überwindung	24%	20%	28%	22%	20%	31%	24%	15%
Gesundheitsschäden	18%	17%	19%	0%	13%	19%	28%	15%
Zeitaufwand	18%	17%	19%	22%	17%	19%	17%	27%
Leistungsdruck, Überbewertung	11%	7%	13%	0%	17%	12%	7%	15%
Kommerzialisierung	10%	10%	9%	0%	13%	15%	3%	15%
Kosten	7%	2%	11%	11%	7%	12%	3%	9%

Bei der Frage nach den „Schattenseiten des Sports“ werden Anstrengung, Überanstrengung, Übertreibung, Leistungsdruck, Verletzungsgefahr und gesundheitliche Schädigungen am häufigsten genannt.

Außer Zeitmangel, Kosten sowie vereinzelte persönliche Enttäuschungen (die im Übrigen bei den explorativen Interviews einen breiten Raum einnahmen⁷) werden fast ausschließlich Dinge genannt, die vermutlich in der eigenen sportlichen Betätigung kaum erfahren wurden und die in Bezug auf die zahlreichen sanfteren Bewegungs- und Sportarten wenig relevant sind. Würden die Befragten etwas mehr Bewegung bzw. Sport machen, wäre noch lange nicht von „Überanstrengung, Überwindung, Überbewertung“ zu sprechen. Auch die Verletzungsgefahr ist bei leichten Sportarten verhältnismäßig gering. Werden die leichteren, „gesunden“ Bewegungen bzw. Sportarten für jedermann durch das Bild des „extremen“, medial kommunizierten Spitzen- bzw. Hochleistungssports verdeckt? Handelt es sich um ein für die eigene Aktivierung abschreckendes Bild? – Oder gehört dieser gesamte Komplex von Assoziationen zu einer großen „Generalansrede“ für die eigene sportliche Untätigkeit?

Falls das österreichische Sportverständnis wirklich so stark vom medialen Spitzen- bzw. Leistungssport geprägt ist, würde dies für den „sportlichen Laien“ bedeuten:

- Sport ist nichts für mich, das ist etwas für Profis; so gut werde ich eh nie!
- Sport ist gesundheitlich eher gefährlich, andauernd ist man mittel bis schwer verletzt!

Dazu kommt noch – wie sich in anderen Fragen zeigt – der eigene Stress im Alltag, das Bedürfnis nach Entspannung und demgegenüber eine grundsätzliche kritische Distanz zu „mehr Leistung“ in der Freizeit.

Das breite mediale Interesse an den Verletzungen der Stars erzeugt eine eigene „Welt des Sports“, die das eigene langweilige, banale Alltagsleben medial kompensiert. Die Sportausübung der Stars wird als physische, psychische, soziale wie auch ganz persönliche Gratwanderung kommuniziert. Es werden heroische Mythologien transportiert, die eine realistische Einschätzung der Sportverletzung erschweren (man denke etwa an Hermann Maier und andere Skistars).

Interessant ist auch die häufige – oft nicht eindeutig positiv oder negativ besetzte – Nennung von „Anstrengung“. Hier wird zum Teil eine hedonistische Alltagsideologie sichtbar: Anstrengung und Leistung werden nicht mehr so positiv beurteilt. Leistung ist jener Zwang, der in der heutigen Arbeitswelt sowie in der Mehrfachbelastung von Beruf, Haushaltsführung und Kinderbetreuung ohnedies gefordert wird. Zusätzliche Anstrengung in der Freizeit, etwa im Sport, ist nicht mehr erwünscht.

⁷ Sportbiographische Enttäuschungen: alte Sportverletzungen, schwerer Wiedereinstieg, Einschränkung durch Alter (geht nicht mehr so wie früher), Frust bei schlechter Leistung.

Die Leistungsvorstellungen im Breitensport sind – v.a. durch den medial ständig präsenten Spitzensport – so gestiegen, dass man sich unter Umständen nicht mehr freuen kann, wenn man mittelmäßig Tennis spielt oder schwimmt. In den Schwimmhallen sieht man beispielsweise die deutliche Trennung zwischen Personen, die „wirklich schwimmen können“ (mit Brille), und solchen, die planschen und langsam ihre Längen ziehen. Es fehlt das Zwischenfeld, das mit leichter, aber merkbarer Verbesserung unter Anleitung Sport treibt. Im Tanzkurs lässt man sich mit 30, 40 oder 50 Jahren Tango oder Salsa zeigen und übt es. Aber wer macht schon einen Schwimmkurs mit 30, 40 oder 50? – Oder lässt sich zeigen, wie man „richtig“ läuft oder Tischtennis spielt? Einerseits werden derartige Kurse gar nicht angeboten, andererseits würde man sich dabei als Erwachsener „komisch“ vorkommen. Anerkannt sind lediglich neue Sportarten (Surfen, Snowboarden, Nordic Walking) oder solche mit extremem Ausrüstungsaufwand (Tauchen, Paragleiten ...).

Die sogenannten „sportbiographischen Enttäuschungen“ traten in den Tiefeninterviews deutlich hervor und wurden daher codiert, ohne dass allerdings nennenswerte Neuigkeiten zu Tage getreten wären. Genannt wurden schlechte Leistung, Nicht-Mithalten-Können, Nicht-Können schwierigerer Bewegungsformen, Einschränkung durch das Alter, Aufgebenmüssen der Lieblingssportart infolge von Verletzungen, Wiedereinstieg in manche Sportarten nach einer längeren Pause.

Die häufige Nennung der „Verletzungsgefahr“ bei Männern (44% gegenüber 25% bei den Frauen) kann dahingehend interpretiert werden:

- dass Männer aufgrund ihrer größeren Sportererfahrung „ängstlicher“ sind; weil sie selbst schon mehr Sportunfälle erlebt haben
- und dass sie daher mögliche Gefahren „realistischer“ einschätzen;
- oder dass sie andere Sportarten betreiben bzw. an andere Sportarten denken,
- und nicht zuletzt, dass sie Sport überhaupt „anders“ betreiben als Frauen.

An der Gruppe der aktivierbaren Interessenten fällt auf, dass sie weniger Bedenken bezüglich der mit dem Sport verbundenen Anstrengung haben, dafür aber die Verletzungsgefahr mehr fürchten und eher glauben, nicht genug Zeit zur Verfügung zu haben.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

- Entwicklung neuer Bilder des Sports, die den Breitensport attraktiv darstellen. Als Beispiel für Massenwirksamkeit könnte die große Begeisterung der alten Breitensportbewegung dienen. Welche Bilder passen in die heutige Zeit? Wie könnte man den Breitensport so in mediale Botschaften übersetzen, dass er verführerisch wird?

- Evaluierung (Kosten-Nutzenrechnung des Sports, vgl. Weiß et al. 2001), um zu vermeiden, dass der bereits angedachte Selbstbehalt bei Freizeit- bzw. Sportverletzungen eingeführt wird.
- Betonung und Propagierung leichterer Bewegungs- und Sportarten und damit eine gewisse Abkoppelung vom Leistungs- und Spitzensport (was schwierig ist und auch ambivalente Effekte haben kann), um den Hauptängsten der Übertreibung und Verletzungsgefahr entgegenzukommen.
- Keine ausschließliche Fixierung auf Trends, die kurzlebig sind und zudem mit den Interessen der Sportartikelindustrie in Verbindung gebracht werden.
- Organisation von Schnuppertagen in Sportvereinen
- Schaffung vieler attraktiver Angebote zu leichter Bewegung, teilweise auch mit der Möglichkeit, Fortschritte erfahrbar und messbar zu machen. (Dies ist einer der Vorteile der Fitness-Studios: Man kann den Fortschritt in Gramm und Zentimetern messen.).
- Schaffung risikoarmer Sportangebote in unmittelbarer Wohnortnähe, um den Hauptängsten derjenigen, die prinzipielles Interesse an Bewegungsangeboten bekundet haben, entgegenzuwirken. Zeitmangel und Angst vor Verletzungen sind die größten Sport-Barrieren.
- Die rein qualitative Auswertung der Gefühle während der Sportausübung (vgl. Kapitel 3.6.2, Frage 6a) ergab, dass das soziale Erlebnis sowie Spaß und Unterhaltungswert des Sports den größten Stellenwert haben. Dieser sozialen Komponente – der Verbindung von sozialer Freizeit und Sport – sollte von Angebotsseite Rechnung getragen werden.
- In der Aktivierungspolitik fehlen Zwischenformen zwischen Spitzensport und gesunder, angenehmer Bewegung in nettem Umfeld. Gefragt sind Kurse, in denen Laien zu leichter, aber merkbarer Verbesserung in bestimmten Sportarten verholfen wird. Dass es auch als Nicht(leistungs)sportler/in Sinn macht, unter Anleitung Sport zu treiben, muss aber zuvor entsprechend kommuniziert und beworben werden. Zur Zeit ist damit zu rechnen, dass sich Personen, die derzeit keinen oder nur wenig Sport treiben, „blöd“ vorkämen, wenn sie einen Schwimmkurs belegten.

3.5 Vergleich der negativen Assoziationen zu den Begriffen „Sport“ und „Bewegung“

Die negativen Reaktionen zu dem Begriff „Sport“ ähneln jenen zu dem Begriff „Bewegung“ und decken sich weitgehend mit den Ergebnissen der explorativen Interviews.

Tabelle 12: Vergleich der negativen Assoziationen zu den Begriffen „Sport“ und „Bewegung“

	Negatives zu Bewegung	Negatives zu Sport
Anstrengung	38%	24%
Überanstrengung, Übertreibung	22%	27%
Gesundheitsschäden, Verletzungsgefahr	26%	51%
Zeitaufwand	14%	18%

Sowohl der – bei späteren Fragen noch deutlicher genannte – Zeitmangel als auch alle anderen kritischen Äußerungen zu Bewegung und Sport in Richtung „Übertreibung“ bzw. „Überanstrengung“ dürften häufig den Charakter von Ausreden haben und nur limitiert den Kern des Antriebsmangels bzw. der (zu) geringen sportlichen Betätigung sehr vieler Menschen freilegen. Die Gründe liegen in einer Dimension des Körperbewusstseins, die einen tendenziellen Widerstand gegen sportliche Aktivität oder vermeintlich übertriebene Bewegung auslöst.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Generell zeigen die unlustvollen und negativen Assoziationen zu den Begriffen Bewegung und Sport, dass für die Zielgruppe (im Sinne von Antriebsmangel, latenter Depression, Alkoholkonsum, Rückzug) eine breite Strategie erforderlich ist: Einerseits eine Veränderung des Images von „Sport“, ja selbst von „Bewegung“, andererseits die Schaffung von attraktiven, leicht erreichbaren neuen Angeboten im Übergangsbereich zwischen „bloßer Bewegung“ und „Sport“.

3.6 Sportbiographie

3.6.1 Ausgeübte Sportarten

Frage 6: Welche Sportarten und bewegungsorientierten Übungen haben Sie in Ihrem Leben schon betrieben? Wie lange und wie häufig haben Sie diese ausgeübt?

Knapp 50% der Befragten haben in ihrem bisherigen Leben intensiver mindestens drei Sportarten ausgeübt, knapp 40% immerhin noch zwei Sportarten und 7% lediglich eine Sportart. Wenn man in Betracht zieht, dass es sich beim gewählten Sample um die Zielgruppe jener Menschen handelt, die aktuell deutlich (zu) wenig Bewegung und Sport betreiben, so ist dieser relativ hohe Anteil ehemaliger Sportausübung beachtlich. Die heutigen jüngeren Menschen stehen allerdings unter größerem beruflichen Stress und kommen seltener zur Sportausübung.

In der Jugend wird eine Reihe von Sportarten relativ intensiv betrieben, diese nimmt aber in biographischen Wendezeiten (Beginn der Berufsausübung, Familiengründung, Wohnortwechsel) deutlich ab. Neuere Sportarten (wie Badminton, Laufen oder Nordic Walking) werden erst seit Kürzerem – also erst seit wenigen Jahren – ausgeübt. Auch das Radfahren hat stark zugenommen, wird teilweise aber auch funktional als Fortbewegungsmittel jenseits sportlicher Ambitionen betrieben.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Es gilt Bewegungsangebote zu schaffen, die speziell auf Personen in biographischen Wendezeiten (Beginn der Berufsausübung, Familiengründung, Wohnortwechsel) zugeschnitten sind.

3.6.2 Emotionale Erfahrungen in Zusammenhang mit Sportausübung

Frage 6a: Könnten Sie mir bitte beschreiben, wie Sie sich gefühlt haben, als Sie diese Sportart betrieben haben: Welches Körpergefühl hatten Sie? Wie war die soziale Umgebung, also Ihr/e Partner/innen?

Die Erfahrungen waren grundsätzlich positiv, es fiel den Befragten aber schwer, (Körper)Gefühle in Zusammenhang mit der Sportausübung zu beschreiben. Die Antworten gehen häufig nicht über eine Nennung und Beschreibung der Sportarten

hinaus bzw. werden Erklärungen und Begründungen für die Sportausübung bzw. deren Einschränkung oder Beendigung angeführt.

Als Positiva werden am häufigsten (bei rund 50 Prozent der Befragten) das gesamte Spektrum der mit Sport verbundenen sozialen Erlebnisse und Kontakte, die Gemeinsamkeit mit Sportpartner/inne/n sowie Spaß genannt. Es folgen die deutlich erlebte größere Beweglichkeit, Fitness und Energetisierung sowie das Naturerlebnis und die frische Luft. Von spezifischeren Gefühlen werden – allerdings nur mehr von weniger als 10% – Befriedigung durch Leistung, Erfolgserlebnisse, Glücksgefühle, Freiheitsgefühle, Euphorie, aber auch positive Erfahrungen des Alleinseins und Nachdenken-Könnens angeführt.

Die negativen Begleiterscheinungen, Hinderungsgründe und Unlusterlebnisse decken sich weitgehend mit den Antworten zu anderen Fragen bzw. mit den Ergebnissen der Tiefeninterviews. Durch die spezifische Frageformulierung kommen aber einige Akzente besonders deutlich heraus. Aufschlussreich ist die Häufigkeit der Nennungen zu Anstrengung, Überanstrengung, Erschöpfung sowie Schmerzen während oder nach der Sportausübung.

Ebenso stark kommt der Aspekt der Sportverletzungen zu Tage. Dies wird gelegentlich durch Wahrnehmungen von einseitiger Belastung, Verspannungen, Muskelkater und Gelenkschmerzen ergänzt. Viele dieser negativen Erfahrungen lassen den berechtigten Schluss zu, dass vielfach für das Individuum unpassende Sportarten gewählt wurden oder die Ausübung ohne geeignete Anleitung erfolgte.

Weiters folgen Zeitmangel (lange Anfahrtszeiten zu bestimmten Sportstätten, Beanspruchung durch Beruf, Haushalt, Familie und Kinder) sowie fehlende Sportpartner/innen. Auch der Kostenfaktor spielt – quer durch die Altersgruppen – eine deutlich einschränkende Rolle.

Bei allen Outdoor-Sportarten wird sehr häufig das schlechte Wetter, Kälte bzw. die generelle jahreszeitliche Abhängigkeit als negativ angeführt.

Dazu kommen nicht selten auch negative psychosoziale Erfahrungen, die wir unter dem Begriff „sportbiographische Enttäuschungen“ zusammengefasst haben: Ungeschicklichkeit, abfällige Reaktionen der Sportpartner/innen sowie verschiedenste Überforderungen durch einzelne Sportarten oder den Leistungsdruck in Mannschaften.

Weitere wiederkehrende Nennungen betreffen Langeweile und Unterforderung, Wartezeiten bei Geräten und Liften, aber auch spezifische gesundheitliche Probleme, die nichts mit Verletzungen durch Sportausübung zu tun haben.

Die relativ intensive Ausübung mehrerer Sportarten – oft über viele Jahre bis Jahrzehnte – führt dennoch sehr selten zu einer dauerhaften, anhaltenden und

regelmäßigen Sportausübung im fortgeschrittenen Alter. Dafür kann neben den bereits erwähnten Hinderungsgründen und Negativa auch der Umstand verantwortlich gemacht werden, dass der Umstieg auf entsprechende altersgemäße Sportarten nicht gelungen ist.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Die Befunde vermitteln den Eindruck, dass sich Sport in Österreich auf Leistungssport und wenige Volkssportarten beschränkt, die zwar lebenslänglich, aber sporadisch betrieben werden, so dass man nicht auf positive Auswirkungen auf die Gesundheit hoffen darf. Ziel wäre somit, die breite „Landkarte der Sportarten“ stärker im Bewusstsein der Menschen zu verankern.

3.6.3 Gründe für Inaktivität

Frage 7: Aus welchen Gründen kommen Sie derzeit nicht mehr (so oft) zum Sporttreiben?

Tabelle 13: Gründe für Inaktivität

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Zeitmangel	41%	43%	39%	63%	65%	33%	19%	50%
Gesundheitliche Gründe, Verletzungen	33%	30%	35%	38%	16%	33%	47%	32%
Berufliche Gründe	25%	30%	21%	38%	35%	30%	6%	24%
Motivationsmangel, Bequemlichkeit	22%	18%	25%	38%	16%	20%	25%	21%
Verlust des Interesses	21%	25%	18%	13%	32%	23%	9%	18%
Alter	18%	20%	16%	0%	3%	20%	34%	18%
Familiäre Gründe	17%	14%	19%	25%	19%	20%	9%	16%
Kosten	5%	7%	4%	13%	6%	7%	0%	8%
Fehlende Sportpartner/innen	4%	0%	7%	0%	6%	0%	6%	5%
Sonstige Hinderungsgründe	12%	11%	12%	0%	10%	13%	16%	8%

Die höheren Werte bei Zeitmangel, Motivationsmangel und der Konkurrenz mit anderen Interessen beschreiben ohne Zweifel die Hemmfaktoren der Sportausübung im gegenwärtigen Alltagsleben. Angeführt wird die Rangreihe vom Zeitmangel mit 41%. Spitzenwerte in der Altersgruppe der 30-44jährigen verweisen glaubhaft auf die berufliche und familiäre Überlastung, die mit zunehmendem Alter abnimmt. Geschlechtsspezifisch ergeben sich kaum Unterschiede.

Die häufige Nennung von gesundheitlichen Gründen, vorhandenen bzw. befürchteten Verletzungen (mit 33%) ist besonders ernst zu nehmen und zeigt einmal mehr, dass beim Gedanken an eigenes Sporttreiben der Fokus auf schwierigere, leistungsbezogene Sportarten gelegt wird. Die zahlreichen leichten Sport- und Bewegungsarten werden übersehen, was zum Teil auch daran liegt, dass derartige Angebote Mangelware sind oder noch nicht in ausreichender Weise Erfolge zeigen: Einige der neuen sanften und „esoterischen“ Bewegungsarten und –techniken (mit geringer Verletzungsgefahr) sind vorläufig noch bestimmten sozialen Gruppen vorbehalten. Sportvereine könnten hier erfolgreich sein, wenn sie verstärkt einfache Basis-Programme zu „Bewegung“ bzw. zu Grundausbildungen von Sportarten anbieten und diese auch entsprechend kommunizieren würden.

Die Nennungen zu „Motivationsmangel und Bequemlichkeit“ machen nur rund 20% aus und entsprechen vermutlich nicht ganz der Realität. Hier dürfte in Wahrheit die eigentliche Hürde bei der Aktivierung zu Sport und Bewegung liegen, denn einige der genannten Hinderungsgründe sind sowohl reale, hemmende Faktoren, als auch gesellschaftlich akzeptierte „Ausflüchte“:

- Obwohl die Notwendigkeit von geeigneten Sportpartner/inne/n zur eigenen Motivation bekannt ist, werden „fehlende Sportpartner/inne/n“ kaum als Grund für Verhinderung angegeben. In der Selbsteinschätzung würde eine derartige Angabe vermutlich eine Verminderung der sozialen Kontaktfähigkeit bedeuten.
- Auch die Tatsache, dass der Kostenfaktor nur marginal auftaucht (in nur 5% aller Fragebögen), hat teilweise soziale Gründe: Man will nicht zugeben, dass das Geld knapp ist.

Regelmäßige Bewegung und Sportausübung setzt ein komplexes Bündel von Motivationen voraus:

- Der beste Garant für Sportmotivation ist die *Gewöhnung an sportliche Aktivität*. Reißt die Kette vom Schulsport im Erwachsenenleben ab, ist es viel schwieriger, den Bezug zum Sport wieder herzustellen.
- Regelmäßige Sportausübung hat mit einem alltäglichen Ritual zu tun. Regelmäßige Rhythmen funktionieren leichter, als wenn für jede einzelne

sportliche Betätigung eine Entscheidung, „Sich-Zeit-Nehmen“ und „Aufraffen“ erforderlich ist.

Bei den „sonstigen Hinderungsgründen“ fällt vor allem die Häufigkeit von Formulierungen eines „fehlenden Angebots“ auf, wobei nicht immer ganz klar wird, was damit gemeint ist: Gibt es für die Betroffenen wirklich „nichts Passendes“ oder werden die Angebote nur zu wenig beworben? Immerhin deuten diese Angaben auch auf ein potentiell Interesse. Außerdem ist das Angebot im ländlichen Raum tatsächlich geringer, was allerdings von den dortigen Bewohnern nicht bemängelt wird, da dem Sportverein am Land noch eine wesentlich größere Integrationsfunktion zukommt.

Einzelne Befragte nennen die „mangelnden Angebote in der Nähe“, während gerade die Wiener/innen betonen, dass Angebote vorhanden und erreichbar sind. Der Wunsch freilich, ohne Autoabgase von der Wohnung aus spazieren gehen oder Rad fahren zu können, ist in der Großstadt eher illusorisch.

Alle Nennungen zur Frage nach Hinderungsgründen für sportliche Betätigung könnte man durchwegs auch in Richtung Wichtigkeit und Chancen für den betrieblichen Sport interpretieren. Im Falle einer arbeitsmedizinisch abgesicherten Empfehlung, die auf einer entsprechenden Studie beruhen müsste, könnte der positive Effekt des Betriebssports zu Maßnahmen führen. Eine entsprechende Krankenkassenpolitik und der Einsatz von Bonus-Malus-Instrumenten wären hierfür notwendig.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Zeitmangel, *gesundheitliche Gründe* und *Motivationsmangel* sind die häufigsten Gründe für Inaktivität.

Dem Zeitproblem könnte man zumindest teilweise Abhilfe schaffen, indem man Bewegungsangebote in unmittelbarer Nähe des Wohnortes schafft und spezielle Angebote für (weniger sportliche) Partner/innen oder Eltern von Sportvereinsmitgliedern kreiert.

Was die „gesundheitlichen Gründe“ betrifft, so dürften viele Betroffene aus Unwissenheit glauben, sich für keinerlei Sport mehr zu eignen, weil sie mit dem Begriff Sport den – medial ständig präsenten – Spitzensport assoziieren. Dem kann durch breite Aufklärungsarbeit und Werbung beigegeben werden.

Antriebslosigkeit und Motivationsmangel sind naturgemäß am schwierigsten zu beheben. Sport müsste zum fixen Bestandteil des Alltags werden, so dass man sich

nicht jedes Mal von Neuem dazu „aufraffen“ muss. Das lässt sich nur durch eine frühe Sozialisation zum Sport (Erhöhung statt Kürzung des Sportunterrichts) erreichen. Um negative Effekte bei jenen Menschen zu vermeiden, für die Bewegung und Sport ausschließlich im Erinnerungsbereich der „Schule“ verankert und negativ konnotiert sind, müsste man das Image des Schulsports überprüfen und notfalls korrigieren⁸. Für die sensiblen Phasen des Austritts aus der Schule, des Eintritts ins Berufsleben, der Familiengründung usw. sollten entsprechende Angebote geschaffen werden, die verhindern, dass es zur Einstellung sportlicher Aktivität kommt. Wenn man in Betracht zieht, dass alle Dimensionen von Zwang, Verpflichtung, fixer Zeitvorgabe etc. deutlich abgelehnt werden, könnte es wichtig sein, unmittelbar nach Ende der Schulzeit ein deutlich vom Charakter des Schulsports (und auch dessen Räumlichkeiten, Garderoben etc.) abgesetztes Angebot an Sport und Bewegung bereitzuhalten, zu bewerben und auszubauen. Gefragt wären Angebote mit größerem Komfort und schönerem Ambiente, verbunden mit sozialen Events, Wellnessbereichen etc. In Analogie dazu müsste durch flexible Zeiteinteilung und „Angebote für die ganze Familie“ dem Zeitmangel von Berufseinsteiger/innen und berufstätigen Eltern entsprochen werden.

Es wäre wichtig, die Kette vom Schulsport zu einer späteren, dauerhaften sportlichen Betätigung nicht abreißen zu lassen bzw. das schulische Angebot in der Weise zu verbessern, dass es als Basis für einen Übergang zum Erwachsenensport dienen kann. Das Ziel wäre die Entwicklung einer Sportkompetenz, die für ein Erwachsenenleben andauert.

⁸ „Der gute alte Schulsport hat ausgedient.“ Das ist das Ergebnis der Trendstudie TIMESCOOUT (tfactory 2004).

3.7 Vorstellungsbild von „Sportvereinen“

3.7.1 Spontanes Bild

Frage 8: Wenn Sie das Wort „Sportverein“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?

Tabelle 14: Spontane Assoziationen zum Begriff „Sportverein“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Allgemeine Beschreibungen	28%	29%	28%	11%	26%	27%	38%	24%
Gemeinschaft Gleichgesinnter	28%	31%	26%	22%	29%	33%	25%	26%
Mannschaft, Teamgeist	25%	24%	26%	33%	26%	20%	28%	32%
Spaß, Geselligkeit	25%	29%	21%	22%	23%	27%	25%	34%
Mitgliedsgebühr	14%	7%	19%	22%	16%	17%	6%	11%
Regelmäßigkeit, Zeitaufwand	13%	20%	7%	11%	10%	13%	16%	13%
Vereinsmeierei	12%	16%	9%	0%	23%	7%	9%	11%
Nennung von Vereinen	10%	7%	12%	11%	10%	7%	13%	13%
Motivation, Ansporn	8%	13%	4%	0%	16%	7%	3%	8%
Gesundheit, Fitness	2%	2%	2%	0%	0%	3%	3%	0%

Allgemein ruft der Sportverein das Bild einer überwiegend positiven bis neutralen Institution hervor, wobei nur geringe Differenzen innerhalb der sozialen Gruppen zu verzeichnen sind. An Bewegungsangeboten interessierte Nichtsportler sehen den Sportverein erwartungsgemäß noch positiver als die Gesamtheit der Inaktiven. Trotz leicht positiven Wohlwollens wird er von den Proband/inn/en überwiegend ohne besondere emotionale Bewertungen wahrgenommen.

Generell wirken die Assoziationen zu „Sportverein“ etwas klischeehaft. Es kommt öfters zu Nennungen, die man rein sprachlich aus den beiden „Assoziationsreizen“ von „Sport“ und „Verein“ konstruieren kann.

In Fitnessstudios kann man beim Fenster hineinschauen, Sportvereine sind versteckter: Die konkretesten Bilder sind Fußballplätze, lästige Profischwimmer auf abgesperrten Bahnen im Hallenbad oder eben die Veranstaltung von sportlichen

Wettbewerben mit der Nennung von Vereinsnamen. Dies gilt insbesondere für die ersten vier Themenkomplexe, die im Übrigen relativ gleichmäßig zwischen 25% und 30% liegen.

Im Bild von Sportvereinen dominieren soziale Qualitäten, die gesundheitliche Dimension wird hingegen praktisch nicht wahrgenommen. Dieses Defizit müsste man berücksichtigen und durch Information ausgleichen.

Das erwartbare Stigma der „Vereinsmeierei“ taucht mit 12% an Nennungen nur untergeordnet auf und steigt auch bei der ausdrücklichen Nachfrage danach nur auf 15% an. Es geht aber erwartungsgemäß mit negativen Assoziationen einher, die die Regelmäßigkeit und den Zwangscharakter vieler Sportvereinsaktivitäten beinhalten. Ebenso denkt man dabei an Funktionäre, die sich über Gebühr ernst nehmen und natürlich wird auch der bürokratische Aspekt erwähnt.

Die „allgemeinen Beschreibungen“ konzentrieren sich auf Hinweise zur Freizeitgestaltung, Veranstaltung von Turnieren sowie auf das Aufzählen der bekanntesten Sportarten, neutraler Beschreibungen des Sportvereinswesens, der Obmannstätigkeit, der Mitgliedschaft und einer bestimmten Art gemeinsam Sport auszuüben: Der Sportverein ist ein Ort des regelmäßigen, geordneten, organisierten Sporttreibens, wo sich immer die selben Leute zur gleichen Zeit mit den Zielen der Körperertüchtigung und Gemeinschaftspflege treffen.

Der Aspekt der Regelmäßigkeit und des Zeitaufwandes wird bereits öfter mit negativen Kommentaren versehen, da man diesen innerhalb seiner eigenen Lebensorganisation nicht erbringen könnte bzw. möchte. Eigene Sportvereinsereifahrungen bzw. jene der eigenen Kinder ergänzen dieses Bild.

Die Meinungen zum gesamten Komplex der „Sportvereine“ gehen in Richtung einer sozialen Institution, deren Zwecke nicht ganz nachvollzogen werden können und in eine deutlichere Distanz im Sinne von: „Sportvereine sind für Sportler/innen, also nicht für mich als Normalverbraucher“. Auch der diesbezügliche Befund der Expert/inn/endiskussionen weist auf diese Tendenz hin: Wie kann eine Umpolung erfolgen, die sichtbar macht, dass Sportvereine auch für noch nicht sportliche (aber sportinteressierte) Menschen da sind?

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Im Bild von Sportvereinen dominieren soziale Qualitäten, die gesundheitliche Dimension wird hingegen praktisch nicht wahrgenommen, da er öffentlich und medial zumeist nur über erfolgreiche Sporttätigkeit in Erscheinung tritt, sein „alltägliches“ Wirken ist aber wenig präsent. Zudem hat er den Ruf, nur für Sportler/innen da zu

sein. Diese Defizite sollten berücksichtigt und behoben werden, indem kommuniziert wird, dass Sportvereine auch für die (noch) nicht Sportlichen da sind.

3.7.2 Positive Elemente

Frage 8a: Wenn Sie das Wort „Sportverein“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?
Was ist daran positiv?

Tabelle 15: Positive Assoziationen zum Begriff „Sportverein“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Kontakte, Freund/Freundin	39%	36%	43%	56%	43%	36%	34%	34%
Gemeinschaft Gleichgesinnter	31%	20%	41%	33%	33%	25%	34%	32%
Mannschaft, Teamgeist	22%	22%	22%	33%	13%	25%	25%	18%
Motivation, Ansporn	22%	24%	20%	22%	27%	21%	19%	21%
Spaß, Geselligkeit	20%	22%	19%	33%	17%	29%	13%	32%
Moralische Werte	12%	18%	7%	11%	7%	18%	13%	3%
Regelmäßigkeit	11%	11%	11%	0%	17%	11%	9%	26%
Betreuung	10%	11%	9%	11%	10%	4%	16%	18%
Gesundheit, Bewegung	8%	9%	7%	0%	7%	14%	6%	5%

Die positiven Assoziationen zum „Sportverein“ kreisen um soziale Aspekte. Kontakte, Freundschaften und Sportpartner/innen haben die höchsten Werte und sind Frauen noch wichtiger als Männern. Dies betrifft sowohl Sportpartner/innen, mit denen man in den Sportverein geht, wie Menschen, die man dort kennenlernen kann. Diese Spitzenwerte in der sozialen Dimension werden ergänzt durch weitere Assoziationen wie Ansporn und Motivation, Spaß und Geselligkeit, Mannschaft und Teamgeist etc.

Auffällig ist die starke Abnahme der Nennungen, wenn es um gesundheitliche Aspekte geht. Ähnlich verhält es sich auch bei positiv disziplinierenden Eigenschaften von Sportvereinen, wie z. B. Betreuung und Regelmäßigkeit, die bei potentiellen Bewegungsangebots-Nutzern stärkere Zustimmung finden.

Die unter „moralischen Werten“ zusammengefassten Nennungen betreffen vor allem die positive Wirkung, die den Sportvereinen für die Charakterbildung der Jugend und das Erlernen sozialer Fähigkeiten zugesprochen wird.

Im Gesamtbild vertreten Männer die Leistungskomponente etwas mehr, während Frauen stärker den sozialen Kontakt im Sinne der Gemeinschaft Gleichgesinnter betonen

Der Sportverein hat also ein deutlich positives Image, was die Aspekte des Sozialkontakts, der Gemeinschaft und der Geselligkeit betrifft. Fähigkeit zur Motivation, Moral und andere positiv disziplinierende Elemente rangieren im Mittelfeld, Gesundheit hingegen hat nur einen geringen Stellenwert.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Es wird notwendig sein, die positiven Assoziationen zum „Sportverein“ um die Dimension Gesundheit zu erweitern. Diese Forderung beruht auf der hohen prinzipiellen Verbindung der Begriffe Sport und Bewegung mit Gesundheit und scheint vor allem auch deshalb umsetzbar zu sein, weil die Zielgruppen der gering Aktiven, der Frauen und der älteren Menschen den prinzipiellen Gesundheitswert von Sport und Bewegung anerkennen.

3.7.3 Negative Elemente

Frage 8b: Wenn Sie das Wort „Sportverein“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?
Was ist daran negativ?

Tabelle 16: Negative Assoziationen zum Begriff „Sportverein“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Zwang, Verpflichtung	41%	39%	42%	67%	35%	3%0	48%	39%
Kosten	23%	17%	28%	44%	23%	22%	14%	14%
Hoher Zeitaufwand	20%	22%	19%	0%	19%	30%	19%	21%
Vereinsmeierei	15%	17%	14%	0%	23%	13%	14%	18%
Regelmäßigkeit	10%	8%	12%	0%	0%	22%	14%	4%
Unflexible Zeiten	10%	14%	7%	0%	12%	9%	14%	21%
Leistungsdruck, Konkurrenzdenken	8%	8%	7%	0%	15%	4%	5%	11%

Die „antiautoritäre“ Grundhaltung der heutigen Zeit stellt eine gewisse grundsätzliche Distanz zu Sportvereinen her, obwohl viele Eigenschaften, die den Sportvereinen zugeschrieben werden, genau jene sind, die eine regelmäßige, verlässliche und intensive Sportaktivität gewährleisten. Daher werden der Zwang zur Verpflichtung, die Regelmäßigkeit, der Aufwand an Zeit und die Vereinsmeierei kritisiert. Gelegentlich kommen auch das übermäßige Feiern nach Siegen und der Alkoholenuss zur Sprache.

Bei Frauen und jüngeren Menschen werden die Kosten durch die Verrechnung von Jahres- oder Saisongebühren, die sich nicht amortisieren, kritisch erwähnt. Auch der hygienische Zustand der Garderoben und Umkleidekabinen kann zum Gegenstand der Kritik werden. Das Leistungsprinzip und Konkurrenzdenken werden in geringem Maße zu Protokoll gebracht.

Die politische Orientierung und die daraus resultierende Gefahr der Instrumentalisierung können ebenfalls ins kritische Blickfeld rücken.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Manche der negativen Assoziationen (Zeitaufwand, Regelmäßigkeit ...) gehören zum Wesen eines Sportvereins und können daher nicht verändert werden. In anderen Punkten – wie etwa bei dem zu stark empfundenen Leistungsdruck oder der Kritik an Ambiente und Hygiene – scheinen Reformen sinnvoll und realisierbar zu sein. Betrachtet man die Werte der Personen, die ihr prinzipielles Interesse an Sportangeboten bekundet haben, sieht man, wo Reformen am dringendsten notwendig sind, um diese Gruppe in den Sportverein „locken“ zu können: Gefragt sind in erster Linie flexiblere Zeiten und das Gefühl, zu nichts verpflichtet oder gezwungen zu werden.

3.7.4 Image des Sportvereins bei Personen mit Sportvereins erfahrung

Frage 9a: Positive Erfahrungen

Tabelle 17: Rangreihe der positiven Erfahrungen mit Sportvereinen
(Basis: Personen mit Sportvereins erfahrung, n=32)

	Total
1. Soziale Kontakte, Freunde	45%
2. Spaß	30%
3. Förderung, Anleitung	27%
4. Gemeinschaftsgefühl	15%
5. Regelmäßigkeit	12%
6. Konkurrenz, Ansporn	12%

Diese Ergebnisse sind mit Vorsicht zu betrachten, da nur ein Fünftel der Befragten Sportvereins erfahrung hat. Die prägenden Erfahrungen eines (Ex)Mitgliedes im Sportverein beziehen sich auf die sozialen Kontakte, die Freundschaften, den Spaß sowie die fachlich-sportliche Förderung und Anleitung.

Die an Bewegungs- und Sportangeboten stärker interessierten Personen sind auch diejenigen, die mit Sportvereinen deutlich positivere Erfahrungen hinsichtlich sozialer Kontakte gemacht haben. Dies lässt die Schlussfolgerung zu, dass sich die Sporterefahrung in Vereinen grundsätzlich positiv auf die Akzeptanz von neuen Angeboten außerhalb des Sportvereins auswirkt.

Frage 9b: Negative Erfahrungen

Tabelle 18: Rangreihe der negativen Erfahrungen mit Sportvereinen
(Basis: Personen mit Sportvereins erfahrung, n=32)

	Total
1. Zwang, Verpflichtung	36%
2. Zeitaufwand	32%

3. Vereinsmeierei	23%
4. Leistungsdruck	14%

Als äußerst vorteilhaft ist die Aussage zu werten, dass keine prinzipiell negativen Erfahrungen mit Sportvereinen zu verzeichnen sind. Allenfalls der hohe Zeitaufwand, der insbesondere beim Mannschaftssport aufgrund der Verpflichtung zur Anwesenheit gelegentlich familiäre Probleme nach sich zieht, kommt öfter zur Sprache. Damit einher geht der Zeitaufwand, der sich durch das gesellige Zusammensitzen und den Alkoholkonsum ergibt.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Wenn die Vereinbarkeit von Sportvereinsaktivität und Familie bzw. Partner/in Probleme aufwerfen, sollte man die Frage stellen, ob nicht Sportvereine mehr soziale Angebote zur Integration der Familie machen sollten. Z.B. ließen sich ohne finanzielle Mehrbelastung für die Familie parallele Angebote für Partner/in und Kinder entwickeln.

3.8 Vorstellungsbild von „Fitnessstudios“

3.8.1 Spontanes Bild

Frage 10: Wenn Sie das Wort „Fitnessstudio“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?

Tabelle 19: Spontane Assoziationen zum Begriff „Fitnessstudio“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Allgemeine Beschreibungen	39%	42%	37%	56%	32%	34%	45%	47%
Hohe Kosten	24%	30%	19%	22%	26%	28%	19%	25%
Muskeln	17%	21%	14%	22%	26%	17%	6%	11%
Schwitzen	15%	9%	19%	11%	16%	7%	23%	11%
Gesundheit, Fitness	10%	7%	12%	0%	3%	14%	16%	6%
Qualität des Angebots	10%	9%	11%	22%	10%	10%	6%	8%

Hygienemängel	8%	9%	7%	11%	6%	14%	3%	8%
Anabolika, Doping	4%	5%	4%	0%	10%	0%	3%	6%

Unter „allgemeine Beschreibungen“ fallen wertfreie Assoziationen und tautologische Beschreibungen des Fitnessstudios: Geräte, Krafttraining, Bodybuilding, Fitnesstrainer/in, Muskelaufbau. Dazu kommen Äußerungen wie „überall entstehen neue Center, Club Danube, etc.“ – Diese Antworten zeigen eine gewisse Unschlüssigkeit des Urteils und Ambivalenz der Vorstellungen bzw. auch eine gewisse Reizüberflutung durch das massive Angebot spektakulärer Körperbotschaften in deren Zentrum der Muskel steht.

Das Fitnessstudio ist jene sportliche Institution, die eine neue Dimension des Körpererlebnisses entwickelt hat und eine Ästhetisierung der körperlichen Leistung anbietet, die dem Zeitgeist entspricht. Fitness wird durch Konfrontation mit Maschinen erworben, Leistungserfolge sind quantitativ messbar, Schwitzen ist Kennzeichen des beschleunigten Metabolismus.

Ein Merkmal des Fitnessstudios besteht in der Qualität des Angebots: Geräte, Betreuung, lange Öffnungszeiten, Vielfalt, Wellness-Bereich etc. Dieses Angebot steht allerdings in Zusammenhang mit hohen Kosten.

Bemerkenswert ist die hohe Emotionalität gegenüber dem Fitnessstudio. Kein anderes Thema in der gesamten Befragung hat so deutliche emotionale Reaktionen hervorgerufen. Die Ablehnung, die möglicherweise auch auf Klischees beruht und bei jenen, die sich für Bewegungsangebote interessieren, deutlich weniger ausgeprägt ist, verrät eine unbewusste Faszination dieser Form der Körperpräsentation.

Die „erotische Komponente“, die im Sport von relativ untergeordneter Bedeutung ist, tritt im Fitnessstudio deutlicher in Erscheinung.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Viele Fitnesscenter haben – gegenüber Sportvereinen – den Vorteil, dass sich auch „Unsportliche“ hin getrauen. Die geringere Schwellenangst beim Eintritt in manche Fitnessstudios, weil keine Erfahrung in einer bestimmten Sportart vorausgesetzt wird, könnte auch von Sportvereinen durch Angebote ähnlichen Charakters genutzt werden. Um die Zielgruppe zu erreichen, könnte in Sportvereinen so etwas wie eine *Fitness-Zone „light“* eingerichtet werden, die irgendwo zwischen Sportverein und Fitnessstudio anzusiedeln wäre: Besseres Image, bessere Betreuung und mehr Gesundheits- und Ernährungsberatung als normalerweise in Sportvereinen geboten wird, aber

umgekehrt kein Zwang zur Schönheit oder Jugendlichkeit, der in Fitnessstudios oft vermittelt wird.

3.8.2 Positive Elemente

Frage 10a: Wenn Sie das Wort „Fitnessstudio“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?
Was ist daran positiv?

Tabelle 20: Positive Assoziationen zum Begriff „Fitnessstudio“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Hoher Wirkungsgrad	24%	28%	21%	11%	29%	30%	19%	26%
Fitness	21%	16%	25%	11%	14%	19%	32%	21%
Qualität der Geräte	20%	19%	21%	44%	18%	15%	19%	21%
Qualität der Betreuung	17%	9%	23%	22%	14%	19%	16%	12%
Gute Figur	16%	12%	19%	11%	25%	7%	16%	12%
Öffnungszeiten	16%	9%	21%	22%	7%	19%	19%	21%
Gesundheit	14%	5%	21%	0%	7%	11%	23%	6%
Kontaktmöglichkeiten	12%	9%	13%	11%	7%	15%	13%	18%

Fitnessstudios haben es geschafft, Elemente von Sport und Bewegung in zeitgemäßer Form als „Produkt“ zu verkaufen. Im Gegensatz zum Sportverein, in dessen Imagedimensionen Gesundheit nur eine untergeordnete Rolle spielt, schreibt man Fitnessstudios höhere Effizienz in der Fitnesswirkung zu, was sowohl mit der Qualität der Geräte, als auch mit der Betreuung begründet werden kann.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Sportvereine sollten unter Wahrung der hohen Sozialkompetenz, die bei den Fitnessstudios ganz hinten rangiert, positive Elemente des Fitnessstudios übernehmen. Umgekehrt lautet die Empfehlung an die Fitnessstudios, in ihren Angeboten soziale Kontakte, Gemeinschaft und Geselligkeit zu integrieren.

3.8.3 Negative Elemente

Frage 10b: Wenn Sie das Wort „Fitnessstudio“ hören: Was fällt Ihnen dazu ein?
Was ist daran negativ?

Tabelle 21: Negative Assoziationen zum Begriff „Fitnessstudio“

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessant /inn/en
Hohe Kosten, Jahresbindung	48%	40%	55%	33%	53%	33%	62%	51%
Negative Imagestereotypen	29%	33%	26%	33%	23%	44%	21%	26%
Schlechte Luft, Hygiene	17%	14%	19%	11%	23%	15%	14%	23%
Überanstrengung	13%	10%	15%	11%	10%	15%	14%	9%
Zeitaufwand	12%	19%	6%	0%	13%	22%	3%	11%
Anstrengung	6%	5%	8%	0%	0%	7%	14%	9%

Annähernd die Hälfte der Befragten hat eine Vorstellung hoher Kosten, wahrscheinlich kaum aus eigener Erfahrung. Frauen liegen hier noch deutlich vor den Männern. Für die über 60jährigen steigt der Wert der hohen Kosten und der Jahresbindung auf 62% an. Die Einstellung zum Fitnessstudio ist aber prinzipiell durch wenig Störungen gekennzeichnet.

Nur für rund ein Drittel der Befragten bestehen explizit negative Imagefacetten wie „Übertreibung, Körperkult, Jugendkult, Schicki-Micki, Abneigung gegen Geräte, arrogantes Klientel, Anabolika, Doping, nichts für ältere Menschen, die passen da nicht rein, eintönig“. Bemerkenswert ist die Anmutung der schlechten Luft aufgrund des geschlossenen Raumes, die auch gelegentlich den Verdacht der mangelnden Hygiene nach sich zieht. Andererseits ist es aber auch die Erfahrung der dichten Körperatmosphäre, die die Faszination des Studios ausmacht.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Wichtig ist, dass die Kund/inn/en nur für Leistungen zahlen müssen, die sie auch tatsächlich in Anspruch nehmen. Durch Jahreskarten und ähnliche verbindliche Arrangements schaffen es kommerzielle Sportanbieter oft, Kunden dazu zu bringen, viel Geld für wenig (in Anspruch genommene) Leistung zu bezahlen. So kann leicht

der Eindruck entstehen, dass alle Fitnessstudios zu teuer wären. Dem könnte entgegengewirkt werden, wenn kommerzielle Anbieter seriöse, flexible Arrangements schaffen, die sich an den tatsächlichen Bedürfnissen der Kund/inn/en (v.a. in Bezug auf deren Trainingshäufigkeit) orientierten.

3.9 Interesse an Bewegungsangeboten

3.9.1 Grundsätzliches Interesse

Frage 12: Können Sie sich vorstellen, wieder Sport zu betreiben bzw. bestimmte Bewegungsangebote mit einem einfachen Bewegungsanspruch auszuüben? Für welche Sport- oder Bewegungsarten interessieren Sie sich?

Tabelle 22: Grundsätzliches Sportinteresse

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre
ja	86%	82%	89%	78%	97%	77%	88%
nein	14%	18%	11%	22%	3%	23%	13%

Anhand dieser Daten ist davon auszugehen, dass es kaum einen generellen Widerstand gegen Sport und Bewegung gibt, wenngleich das prinzipielle Interesse selten in die Tat umgesetzt wird.

Frage 12a: Warum können Sie sich vorstellen, diese Sport- oder Bewegungsarten auszuüben?

Die befragte Zielgruppe hat wenig leistungsbezogene Ambitionen und hat kaum den Wunsch, sich in einer Sportart zu verbessern. Es handelt sich um einen Bereich, den die Gesprächspartner/innen in den explorativen Tiefeninterviews eigentlich bereits „außerhalb des Sports“ – rein im Sektor bewegungsbezogener Freizeitaktivitäten – angesiedelt haben. Entscheidend ist die – zumindest theoretische – Motivation: *Gesundheit, Fitness, Gewichtsabnahme.*

Diese Motivation wird durch eine *soziale Komponente* ergänzt. Man möchte *gemeinsam mit Partner/inne/n* oder *Freund/inn/en* Sport betreiben und *Spaß* haben. Ebenfalls häufig wird der *Sportausübung in der Natur, in frischer Luft* bzw. *in der Landschaft* hoher Wert beigemessen.

Geringe Kosten, flexible Zeiteinteilung, gute Erreichbarkeit und damit ein *geringer Zeitaufwand* – aber auch die Wahl von *Sportarten, die ohne Partner/innen möglich sind* – runden das Spektrum der Antworten ab.

Besonders deutlich wird der Charakter der *Entspannung* betont: Die Sportausübung soll *„nicht (so) anstrengend“* sein.

Eine Befragte ist so „ehrlich“ festzustellen, dass sie sich zu alt fühle, um „noch etwas Neues zu lernen“ und einige ältere Personen geben an, dass die Anforderungen der vorgestellten, potentiellen Sportart ihrem Alter entsprechen sollten.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Gefragt ist ein differenziertes, umfassendes Programm, in dem die obigen Aspekte zum Tragen kommen.

3.9.2 Konkretes Interesse

Frage 13: Könnten Sie mir bitte sagen, wie sehr Sie an diesen Bewegungsangeboten interessiert sind?

Tabelle 23: Konkretes Interesse an Bewegungsangeboten (Mittelwerte)

Bewegungsangebote	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inne/n
1. Training bestimmter Körperregionen	2.56	3.16	2.09	1.89	2.32	2.92	2.63	2.45
2. Entspannungstraining, Körpererfahrung	2.73	3.51	2.11	2.56	2.23	3.07	2.94	2.63
3. Wandern	2.76	2.84	2.70	2.78	3.10	2.83	2.38	2.53
4. Gymnastik	3.11	4.00	2.40	3.78	3.13	3.27	2.75	2.92
5. Wassergymnastik	3.25	4.07	2.60	3.33	3.55	3.47	2.72	3.21
6. Radwandern	3.48	3.36	3.56	3.44	3.32	3.57	3.55	3.05
7. Muskeltraining	3.54	3.27	2.75	2.67	3.42	3.40	4.03	3.29
8. Tanzen	3.57	3.93	3.28	3.56	3.52	3.87	3.34	3.79
9. Stretching	3.73	4.27	3.30	3.89	3.13	3.70	4.28	3.68
10. Chi Gong	3.91	4.26	3.56	3.11	3.26	4.37	4.34	3.97
11. Spieltreff	4.04	3.89	4.16	3.56	4.00	4.10	4.16	3.79
12. Nordic Walking-Treffs	4.08	4.58	3.68	4.33	3.74	4.13	4.28	4.16
13. Aerobic / Musikgymnastik	4.09	4.64	3.65	3.89	3.55	4.33	4.44	4.03
14. Lauftreffs	4.25	4.13	4.33	4.00	3.81	4.33	4.66	4.08

1...hohes Interesse 5...kein Interesse

Aus den Analysen der vorgeschalteten Tiefeninterviews war hervorgegangen, dass Sport eine zu klare Leistungskonnotation aufweist, dessen Appellcharakter auf die Zielgruppe eher demotivierend wirkt. Daher wurde die Arbeitshypothese einer möglicherweise größeren Akzeptanz von Angeboten, die eher Bewegungs- als Sportcharakter aufweisen, aufgestellt. Aus den vorliegenden Daten kann abgelesen werden, dass Männer über prononcierte Bewegungsangebote mit geringerem sportlichen Charakter weniger zu motivieren sind, auch wenn sie zu geringeren Aktivitätsraten tendieren. Für sie ist der Appellcharakter des Sports und des Spiels von größerer Bedeutung und sie wollen offenbar auch – selbst bei Nichtteilnahme – entsprechend angesprochen werden. Frauen zeigen hingegen ein deutlich größeres Interesse an Angeboten mit geringem Sportcharakter. Männer liegen in den meisten Feldern mit fünf und mehr Zehnteln hinter den Werten der Frauen und weisen zumeist

eine Mehrheit von Desinteressierten auf, während bei den Frauen die Mehrheit Interesse zeigt.

Männer

Tabelle 24: Rangreihe der attraktivsten Bewegungsangebote für Männer (Mittelwerte)

1. Wandern	2.84
2. Training bestimmter Körperregionen	3.16
3. Muskeltraining	3.27
4. Radwandern	3.36
5. Entspannungstraining, Körpererfahrung	3.51
6. Spieltreff	3.89

1...hohes Interesse 5...kein Interesse

Die Gründe für das durchgehend geringere Interesse der Männer an den genannten Bewegungsangeboten dürften auch in der höheren Ausschöpfungsrage liegen. Da generell mehr Männer Sport treiben, ist das verbleibende Potential automatisch geringer. Wandern und körperspezifisches Training einzelner Zonen liegen in Führung. Die relativ gute Platzierung des Spieltreffs zeigt, dass bei Männern die gruppenspezifische Situation essentieller Bestandteil des Sports ist: Wettkampf und Spiel sind nur in der Gruppe durchführbar. Gleichzeitig entfällt beim Spieltreff der verbindliche Charakter des regelmäßigen Zusammenkommens, der bei Sportvereinsaktivitäten bemängelt wurde.

Frauen

Tabelle 25: Rangreihe der attraktivsten Bewegungsangebote für Frauen (Mittelwerte)

1. Training bestimmter Körperregionen	2.09
2. Entspannungstraining, Körpererfahrung	2.11
3. Gymnastik	2.40
4. Wassergymnastik	2.60
5. Wandern	2.70
6. Muskeltraining	2.75

1...hohes Interesse 5...kein Interesse

Die frappante geschlechtsspezifische Differenz äußert sich in mehreren Punkten: Die Werte bei den Frauen sind deutlich positiver und indizieren größeres Interesse.

Weiters haben Frauen ein breiteres Interessensfeld. Der führende Rang des Trainings bestimmter Körperregionen wird beinahe vom Interesse an Entspannungstraining und der Körpererfahrung egalisiert, wobei eine bemerkenswerte Gleichverteilung intrinsischer (Körpererfahrung) und expressiver Werte (Training bestimmter Körperregionen) zu beobachten ist. Gymnastik aller Art ist immer schon ein Favorit der Damen gewesen. Wandern liegt auch noch gut und interessanterweise wird sogar das Muskeltraining vergleichsweise hoch bewertet, was auf einen tendenziellen Einstellungswechsel zu bestimmten Facetten des weiblichen Körpers schließen lässt. Körperliche Kraft galt früher ausschließlich als klassisches Merkmal maskuliner Körpervorstellungen.

Altersgruppe 30-44 Jahre

Tabelle 26: Rangreihe der attraktivsten Bewegungsangebote für 30-44jährige (Mittelwerte)

1. Entspannungstraining, Körpererfahrung	2.23
2. Training bestimmter Körperregionen	2.32
3. Wandern	3.10
4. Gymnastik	3.13
5. Stretching	3.13
6. Chi Gong	3.26

1...hohes Interesse 5...kein Interesse

Bei der jüngeren Altersgruppe stehen mit großem Vorsprung Bewegungsangebote im Vordergrund, die dem Stressabbau dienen, (Körpererfahrung, Entspannungstraining). Zugleich wird der Formung bestimmter Körperregionen große Aufmerksamkeit geschenkt. In Summe ist eine Kombination von Selbsterfahrung und Körpermodellierung zu beobachten. Aber auch die Verbindung von Entspannung und gezieltem Körpertraining, Gymnastik und Stretching ist bestimmend. Ebenso lassen sich bei jüngeren Menschen Interesse an asiatischen Entspannungstechniken wie Chi Gong erkennen, während ältere Menschen eher auf die bewährten Effekte des Wanderns setzen (wie die beiden folgenden Tabellen zeigen).

Altersgruppe 45-59 Jahre

Tabelle 27: Rangreihe der attraktivsten Bewegungsangebote für 45-59jährige (Mittelwerte)

1. Wandern	2.83
2. Training bestimmter Körperregionen	2.92
3. Entspannungstraining, Körpererfahrung	3.07
4. Gymnastik	3.13
5. Muskeltraining	3.40
6. Wassergymnastik	3.47

1...hohes Interesse 5...kein Interesse

Bei dieser Altersgruppe führt das Wandern, aber auch der Körpererfahrung und dem Training bestimmter Körperregionen sowie dem Muskeltraining gilt das Interesse.

Altersgruppe 60-69 Jahre

Tabelle 28: Rangreihe der attraktivsten Bewegungsangebote für 60-69jährige (Mittelwerte)

1. Wandern	2.38
2. Training bestimmter Körperregionen	2.63
3. Wassergymnastik	2.72
4. Gymnastik	2.75
5. Entspannungstraining, Körpererfahrung	2.94
6. Tanzen	3.34

1...hohes Interesse 5...kein Interesse

Hier ist das Bild ähnlich wie bei der vorigen Gruppe, nur sind die Gesamtwerte besser.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Die Ergebnisse zeigen, dass zwei Zielgruppen die angeführten Bewegungsangebote mit geringem sportlichen Charakter besonders ansprechen: Frauen und jüngere Personen, die nach Möglichkeiten zum Stressabbau suchen.

3.9.3 Bedingungen für Akzeptanz von Bewegungsangeboten

Frage 14: Unter welchen Bedingungen können Sie sich vorstellen, ein Bewegungsangebot anzunehmen?

Tabelle 29: Bedingungen für die Akzeptanz von Bewegungsangeboten

	Total	Männer	Frauen	Interessent/inne/n
Geringe Kosten	39%	38%	40%	42%
Nähe	38%	27%	47%	47%
Flexible Zeiteinteilung	25%	22%	28%	28%
Gemeinsamkeit, Spaß	25%	18%	32%	27%
Genügend Freizeit	21%	24%	18%	19%
Nicht zu anstrengend	21%	22%	19%	23%
Nette Leute	17%	24%	11%	16%
Gute Betreuung	15%	13%	16%	16%
Motivation	11%	13%	9%	14%
Natur	9%	11%	7%	6%
Altersadäquat	7%	0%	12%	8%
Medizin. Betreuung	6%	7%	5%	0%

Die Verteilung dieser in offener Frageweise erhobenen Antworten zeigt ein umfassendes Bündel an Bedingungen: *Geringe Kosten*, *Nähe* und *flexible Zeiteinteilung* werden als Hauptelemente angeführt, gefolgt von *sozialen Motiven*, *ausreichende Freizeit* und der Erwartung eher geringer Anstrengung. Die Forderung der geringen Kosten korreliert aber interessanter Weise nicht mit dem Einkommen, wie die nachfolgende Tabelle zeigt, sondern ist davon unabhängig.

Tabelle 30: Akzeptanz von Bewegungsangeboten nach Haushaltseinkommen

Haushaltseinkommen	
bis 1500€	36%
1501-2000€	47%
2001-2499€	35%
über 2500€	42%

Männer

Tabelle 31: Rangreihe der Bedingungen für die Akzeptanz von Bewegungsangeboten bei Männern

1. Geringe Kosten	38%
2. Nähe	27%
3. Genügend Freizeit	24%
4. Nette Leute	24%
5. Nicht zu anstrengend	22%

Für Männer ist der Kostenfaktor wichtig, die Forderung nach günstiger Lage folgt, weiters werden soziale Faktoren, Freizeit und auch ein geringer Anstrengungsgrad erwartet. Das Kostenargument könnte allerdings auch vorgeschoben sein, um das geringe Interesse an Bewegungsangeboten zu kaschieren.

Frauen

Tabelle 32: Rangreihe der Bedingungen für die Akzeptanz von Bewegungsangeboten bei Frauen

1. Nähe	47%
2. Geringe Kosten	40%
3. Gemeinsamkeit Spaß	32%
4. Flexible Zeiteinteilung	28%
5. Nicht zu anstrengend	19%

Bei Frauen steht der Nähefaktor an erster Stelle, es folgen Kostengünstigkeit, Sozialmotiv und flexible Zeiteinteilung. Die Komponente der Nähe und Zeitflexibilität ist bei Frauen, wohl durch Doppel- und Dreifachbelastung von Beruf, Haushaltsführung und Kinderbetreuung, deutlicher ausgeprägt. Auch der Hinweis auf den reduzierten Anstrengungsfaktor ist ernst zu nehmen, zumal diese Frage durch keine Antwortvorgaben gestützt wurde und ihr deshalb noch größere Bedeutung beizumessen ist.

Potentielle Interessent/inn/en

Tabelle 33: Rangreihe der Bedingungen für die Akzeptanz von Bewegungsangeboten bei potentiellen Interessent/inn/en

1. Nähe	47%
2. Geringe Kosten	42%
3. Flexible Zeiteinteilung	28%
4. Gemeinsamkeit, Spaß	27%
5. Nicht zu anstrengend	23%

Die Gruppe der potentiellen Interessent/inn/en hat ähnliche, fast identische Präferenzen wie die Gruppe der Frauen.

3.9.4 Weitere Bedingungen für die Teilnahme an Bewegungsangeboten

Frage 16: Welche Gründe wären für Ihre Teilnahme an einem Bewegungstraining wichtig?

Tabelle 34: Bedingungen für die Teilnahme an Bewegungsangeboten (Mittelwerte)

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Gute/r Trainer/in bzw. Betreuer/in	1.61	1.71	1.53	1.67	1.61	1.40	1.78	1.66
Nähe zu tägl. Wegen	1.63	1.84	1.46	1.44	1.90	1.63	1.41	1.61
Geringe Kosten	1.75	1.93	1.61	1.44	1.77	1.70	1.88	1.55
Nette Teilnehmer/innen	1.99	2.27	1.77	2.00	1.87	2.00	2.09	1.79
Sportärztl. Betreuung	2.52	2.58	2.47	2.56	2.77	2.37	2.41	2,58

1...hohes Interesse 5...kein Interesse

Die durch Antwortmöglichkeiten vorstrukturierte Fragestellung erzeugt ein ähnliches Bild. Während die geringen Kosten als etwas weniger wichtig eingestuft werden, schenkt man den Trainer/innen und der Betreuung mehr Aufmerksamkeit. Vermutlich hat man aus mangelnder Eigenerfahrung nicht daran gedacht, bei Konfrontation damit, erfährt dieser Faktor aber deutliche Zustimmung. Sportärztliche Betreuung wird am wenigsten verlangt. Möglicherweise erinnert der Arzt in diesem Zusammenhang zu sehr an Leistungssport.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Entscheidend für die Annahme eines Angebotes ist die Erfüllung der Grundbedingungen: *räumliche Nähe*, *flexible Zeiteinteilung* (speziell für Frauen) und *moderate Kosten*.

3.9.5 Bevorzugte Sportstätten

Frage 17: An welchem der folgenden Orte würden Sie gerne ein bewegungsorientiertes Angebot annehmen?

Tabelle 35: Bevorzugte Sportstätten

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent/in
Wiese	79%	76%	82%	89%	84%	83%	69%	76%
Waldgebiet	75%	87%	67%	67%	68%	83%	78%	71%
Fluss/See	69%	80%	61%	78%	61%	83%	63%	79%
zu Hause (Wohnung)	57%	44%	67%	33%	52%	50%	75%	50%
Hallenbad	57%	44%	67%	67%	58%	43%	66%	61%
Freibad	56%	56%	56%	89%	61%	57%	41%	71%
zu Hause (Sportraum)	49%	49%	48%	56%	45%	53%	45%	55%
Sportplatz	46%	67%	30%	78%	55%	40%	34%	50%
Park	42%	31%	51%	56%	52%	33%	38%	45%
Turn- bzw. Sporthalle	41%	42%	40%	22%	52%	40%	38%	45%
Fitnessstudio	31%	29%	33%	44%	52%	23%	16%	29%
zu Hause (Terrasse, Balkon)	25%	20%	30%	11%	32%	23%	25%	24%

Die Art der präferierten Sportplätze sagt viel über die Sportmotive aus. Deutlich und mit klarer Mehrheit führen Gebiete in der Natur wie Wald, Wiese und Fluss. Bäder erfreuen sich auch noch größerer Beliebtheit als die klassischen Sportplätze, die aber noch vor den Turn- und Sporthallen liegen. Bemerkenswert ist die gute Position der eigenen Wohnung: Sogar der Sportraum im Haus wird als interessant eingestuft, nur auf der Terrasse oder dem Balkon möchte kaum jemand aktiv werden. Auch das Fitnessstudio rangiert weit hinten.

Aus dieser Sicht wird auch der große Erfolg des Nordic Walking verständlich, da dieser Sport in Wald und Wiese ausgeübt wird und selbst organisiert werden kann,

weshalb man zeitlich weitgehend unabhängig ist. Die Anfahrt nimmt man gerne in Kauf.

Bemerkenswert ist die geringe Präferenz der klassischen Sportplätze, die als Orte empfunden werden, auf denen weniger Sportliche nichts verloren haben und die daher insbesondere von Frauen (70%) abgelehnt werden. Für 70% der Frauen, aber „nur“ 33% der Männer kommen klassische Sportplätze als Sportstätte nicht in Frage.

Männer

Tabelle 36: Rangreihe der bevorzugten Sportstätten der Männer

1. Wald	87%
2. Fluss	80%
3. Wiese	76%
4. Sportplatz	67%

Männer bevorzugen den Wald (vor Fluss, See und Wiese), aber im Gegensatz zu den Frauen können sie auch Sportplätzen etwas abgewinnen.

Frauen

Tabelle 37: Rangreihe der bevorzugten Sportstätten der Frauen

Wiese	82%
Wald	67%
zu Hause (Wohnung)	67%
Hallenbad	67%
Fluss/See	61%

Frauen schätzen am meisten die Wiese und den Wald (letzteren aber deutlich weniger als Männer – vermutlich, weil sie sich dort nicht so gerne alleine aufhalten). An vorderer Stelle rangiert auch die Wohnung, gefolgt von (in- und outdoor) Orten des Wassers.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Bewegungsangebote für zur Zeit (noch) nicht Aktive sollten in erster Linie in der Natur stattfinden. Chancenreich sind auch Angebote, die zu Hause wahrgenommen werden können (entweder in der eigenen Wohnung oder im Fitnessraum). Klassische

Sportplätze sind nur für Männer – auch nur für jeden zweiten – attraktiv. Inaktive Frauen haben offensichtlich das Gefühl, dort nicht „hinzupassen“.

3.10 Einstellungen zum Körper

Zur Ermittlung dieses Einstellungskomplexes wurde eine Reihe von offenen Fragen formuliert, um die Proband/inn/en nicht durch gezielte Fragestellungen zu präformieren. Die Antworten wurden im Nachhinein vercodiert und in Gruppen zusammenfasst.

3.10.1 Wichtige Aspekte des eigenen Körpers

Frage 19: Welche Aspekte sind Ihnen bei Ihrem Körper wichtig?

Tabelle 38: Wichtigkeit verschiedener Aspekte des eigenen Körpers

Wichtige Körper-Aspekte	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Figur, Abnehmen	55%	56%	54%	56%	61%	67%	38%	58%
Gesundheit	28%	22%	33%	11%	29%	23%	38%	29%
Kondition, Fitness	24%	36%	14%	22%	23%	30%	19%	26%
Aussehen, Gepflegtheit	22%	18%	25%	56%	29%	10%	16%	18%
Allg. Wohlbefinden	22%	20%	23%	11%	26%	20%	22%	21%
Beweglichkeit	18%	13%	21%	11%	10%	17%	28%	24%
Schmerzfreiheit	16%	11%	19%	0%	6%	17%	28%	11%
Best. Körperteile	9%	13%	5%	0%	10%	7%	13%	13%
Ganzer Körper	6%	7%	5%	22%	6%	3%	3%	5%
Geistige Fitness	3%	2%	4%	0%	3%	0%	6%	0%

Männer

Tabelle 39: Rangreihe der Wichtigkeit verschiedener Aspekte des eigenen Körpers bei Männern

1. Figur, Abnehmen	56%
2. Kondition, Fitness	36%
3. Gesundheit	22%
4. Allg. Wohlbefinden	20%
5. Aussehen, Gepflegtheit	18%

Interessanterweise ist das Problem der Figur und des Abnehmens bei Männern schon in gleicher Weise in das Körperbewusstsein eingedrungen wie bei Frauen. Kondition steht deutlich an zweiter Stelle, vor Aspekten der Gesundheit, des Wohlbefindens und des Aussehens

Frauen

Tabelle 40: Rangreihe der Wichtigkeit verschiedener Aspekte des eigenen Körpers bei Frauen

1. Figur, Abnehmen	54%
2. Gesundheit	33%
3. Aussehen, Gepflegtheit	25%
4. Allg. Wohlbefinden	23%
5. Beweglichkeit	21%

Figur und Abnehmen liegen bei Frauen deutlich in Front, gefolgt von Gesundheit, Aussehen und allgemeinem Wohlbefinden. Beweglichkeit ist ein Aspekt der ebenfalls, vor allem für ältere Frauen, von hoher Bedeutung ist.

Altersgruppe 60 – 69 Jahre

Tabelle 41: Rangreihe der Wichtigkeit verschiedener Aspekte des eigenen Körpers bei 60-69jährigen

1. Figur, Abnehmen	38%
2. Gesundheit	38%
3. Beweglichkeit	28%
4. Schmerzfreiheit	28%
5. Kondition, Fitness	19%

Im Altersverlauf verschieben sich die Prioritäten deutlich: Die Fragen der Figur und des Abnehmens haben deutlich an Wichtigkeit verloren, Gesundheit ist nun gleichrangig, gefolgt von Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und der offenbar wieder entdeckten Wichtigkeit der Kondition und Fitness. Um die 60 setzt eine neue Vorstellung vom eigenen Körper ein, die die vormals selbstverständlichen Funktionen der Beweglichkeit und Schmerzfreiheit neu schätzen lernt.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Innerhalb der Gruppe der Inaktiven ist das Abnehmen für Männer wie Frauen gleichermaßen zentrales Thema. Wichtig wäre daher, den positiven Effekt von sportlicher Betätigung auf die Figur zu vermitteln und Angebote zu schaffen, die diesbezüglich zu Erfolgen führen. Mit der Pensionierung verschieben sich die Prioritäten in Richtung Gesundheit, Beweglichkeit und Schmerzfreiheit als (fast) gleichwertige Ziele.

3.10.2 Wichtigkeit verschiedener Körperregionen

Frage 20: Welche Körperregionen halten Sie für die wichtigsten?

Tabelle 42: Subjektive Beurteilung der Wichtigkeit verschiedener Körperregionen

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessant /inn/en
Beine, Oberschenkel	46%	42%	49%	44%	39%	37%	63%	47%
Rücken, Wirbelsäule	25%	22%	26%	11%	23%	27%	28%	18%
Bauch, Po	24%	22%	25%	56%	26%	23%	13%	29%
Arme, Schultern	24%	33%	16%	56%	19%	30%	13%	29%
Kopf, Geist, Gehirn	20%	13%	25%	22%	26%	10%	22%	21%
Ganzer Körper	18%	16%	19%	11%	19%	23%	13%	13%
Oberkörper, Brust	14%	18%	11%	33%	10%	20%	6%	18%
Innere Organe	13%	11%	14%	11%	19%	3%	16%	11%
Bewegungsapparat allgemein	9%	7%	11%	11%	6%	7%	13%	5%

Männer

Tabelle 43: Rangreihe der Wichtigkeit verschiedener Körperregionen bei Männern

1. Beine, Oberschenkel	42%
2. Arme, Schultern	33%
3. Rücken, Wirbelsäule	22%
4. Bauch, Po	22%
5. Oberkörper, Brust	18%

Bei den Männern dominiert ein lokomotorisches Körperbild, bei dem in erster Linie jene Körperteile wichtig sind, die der Bewegung dienen (Beine, Oberschenkel). In Verbindung damit stehen jene Körperteile, die Kraft demonstrieren, wie Arme, Schultern, aber auch Oberkörper und Brust, die für die allgemeine körperliche Kinetik sorgen und das Gesamtbild männlicher Körperidentität ergänzen.

Frauen

Tabelle 44: Rangreihe der Wichtigkeit verschiedener Körperregionen bei Frauen

1. Beine, Oberschenkel	49%
2. Rücken, Wirbelsäule	26%
3. Bauch, Po	25%
4. Kopf, Geist, Gehirn	25%
5. Ganzer Körper	19%

Bei Frauen stehen auch die Beine an erster Stelle, doch dürfte neben dem Bewegungsaspekt auch der ästhetische Moment von Bedeutung sein. Rücken und Wirbelsäule liegen knapp vor Bauch und Po an zweiter Stelle. Frauen legen aber im Gegensatz zum Mann auf den holistischen Aspekt großen Wert. Der Körper ist mehr als die Summe seiner Teile, auch Kopf, Geist und Hirn wird Bedeutung beigemessen.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Frauen sind ästhetische wie holistische Aspekte wichtig, während für Männer in erster Linie Locomotorik und Kraft zählen.

3.10.3 Zufriedenheit mit Beweglichkeit, Körperkraft und Energie

Frage 22: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Beweglichkeit, Körperkraft und Energie?
(Mittelwerte)

Tabelle 45: Zufriedenheit mit Beweglichkeit, Körperkraft, Energie und Spannkraft (Mittelwerte)

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Körperkraft	2.49	2.22	2.70	2.22	2.35	2.40	2.78	2.26
Beweglichkeit	2.63	2.60	2.65	2.67	2.68	2.50	2.69	2.32
Energie, Spannkraft	2.68	2.58	2.75	2.78	2.84	2.37	2.78	2.42

1...sehr zufrieden 5...gar nicht zufrieden

Die Selbsteinschätzung der Körperkraft zeigt einen deutlich geschlechtsspezifischen Vorteil für Männer (es ist aber zu bedenken, dass im Sample etwas mehr ältere Frauen enthalten sind) und einen zu erwartenden Altersfaktor, der sich in Grenzen hält.

Die Beweglichkeit ist geschlechts- und erstaunlicherweise altersspezifisch neutral. Da die Werte eine Tendenz zur Mitte aufweisen, also eher mittlere Zufriedenheit mit leicht positiver Richtung, bedeutet das für die jüngeren Gruppen, dass sie im Verhältnis zu den Möglichkeiten sehr guter Beweglichkeit, die das geringere Alter mit sich bringt, die Chance zu größerer Zufriedenheit einerseits nicht wahrnehmen, andererseits aber auch nicht als Defizit empfinden.

Hinsichtlich Energie und Spannkraft sind leichte Vorteile der Männer zu erkennen, die ebenfalls nicht vom Alter abhängen.

Interessent/inn/en

Tabelle 46: Zufriedenheit mit Beweglichkeit, Körperkraft, Energie und Spannkraft nach Sportinteresse (Mittelwerte)

Körperdimensionen	Total	Potentielles Interesse hoch	Potentielles Interesse gering
Körperkraft	2.49	2.26	2.63
Beweglichkeit	2.63	2.32	2.81
Körperenergie	2.68	2.42	2.83

1...sehr zufrieden 5...gar nicht zufrieden

Die Kreuzung der Gruppen der höher bzw. geringer Interessierten bringt ein überraschendes Ergebnis, indem ein klarer Zusammenhang zwischen Interesse an Bewegung und persönlicher Körpereinschätzung nachgewiesen werden kann: Wer sich bezüglich seiner Körperkraft und -energie sowie in Hinblick auf seine Beweglichkeit schlechter einstuft, hat nur geringes Interesse an Bewegung. Das könnte daran liegen, dass Sport als energieverzehrend (nicht -erneuernd) gesehen wird, da die Erfahrung eines Energiegewinnes durch Aktivität fehlt oder auch daran, dass Personen, die sich körperlich schwach einstufen, das Gefühl haben, „ohnehin keine Chance zu haben und nicht mithalten zu können“.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Einmal mehr scheint eine Korrektur des Sportimages vonnöten: Die Botschaften: „Sport und Bewegung ist nicht nur etwas für (bereits) Sportliche“ und „Aktivität macht aktiv“ sollten verbreitet und umgesetzt werden.

3.10.4 Subjektive Zufriedenheit mit der körperlichen Form

Frage 11: Fühlen Sie sich derzeit körperlich optimal in Form?
(Verbesserungen) in welchen Bereichen?

Tabelle 47: Zufriedenheit mit der körperlichen Form

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /innen
Körperlich optimal in Form	18%	20%	16%	0%	16%	33%	9%	18%
Verbesserung möglich – Gewicht	52%	40%	61%	44%	65%	40%	53%	42%
Verbesserung möglich – Fitness, Kondition	53%	58%	49%	89%	65%	43%	41%	61%
Verbesserung möglich – Energie	50%	42%	56%	33%	52%	40%	63%	45%
Verbesserung möglich – anderes	14%	20%	9%	0%	13%	17%	16%	5%

Die Vorgaben zu Verbesserungen der körperlichen Verfassung haben offensichtlich die Anliegen der Befragten getroffen. Nur 14% stellen sich andere Verbesserungen vor als die Vorgaben Gewicht, Fitness / Kondition und Energie.

Rund ein Fünftel der Befragten fühlt sich körperlich optimal in Form, unterdurchschnittlich die über 60jährigen, überdurchschnittlich die 45-59jährigen.

Von den Frauen wollen 61% abnehmen und 56% hätten gerne mehr Energie. Männer wünschen sich in erster Linie mehr Fitness und Kondition (58%), bei den 30-44jährigen Männern steigt dieser Prozentsatz auf 65%.

Auffällig ist, dass sich unter denjenigen Inaktiven, die sich vorstellen könnten, an Sportangeboten teilzunehmen, deutlich weniger Übergewichtige befinden als in der Grundgesamtheit. Vermutlich können sich Übergewichtige noch schwerer zu Aktivität

motivieren und neigen eher dazu, zu glauben, dass sie gar nicht mehr in der Lage sind, irgendeinen Sport zu treiben, als Normalgewichtige.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Die meistgewünschten Verbesserungen der körperlichen Form entfallen auf die Bereiche Gewicht, Fitness/Kondition und Energie, die allesamt eng mit Bewegung und Sport in Zusammenhang stehen und somit zahlreiche Ansatzpunkte für Aktivierungsstrategien liefern.

3.11 Schmerzen im orthopädischen Bereich

3.11.1 Schmerzhäufigkeit

Frage 21: Haben Sie mitunter Schmerzen in bestimmten orthopädischen Körperbereichen?

Tabelle 48: Schmerzen im orthopädischen Bereich (allgemein)

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Nein	37%	42%	33%	44%	55%	37%	19%	45%
Ja	63%	58%	67%	56%	45%	63%	81%	55%

Zwei Drittel der Befragten leiden zumindest gelegentlichen unter Schmerzen in orthopädischen Bereichen, wobei naturgemäß die Schmerzen mit zunehmendem Alter derart zunehmen, dass bereits 81% der über 60jährigen darüber klagen. Bei den Jüngeren klagt jede/r zweite diesbezüglich über gelegentliche Probleme bzw. Schmerzen.

Interessant ist der Umstand, dass Personen mit potentiell höherem Interesse an sportlicher Aktivität bezüglich Ihrer Schmerzen im orthopädischen Bereich unter dem Durchschnitt liegen. Das rechtfertigt einerseits den Umkehrschluss, dass die Angst vor Schmerzen – ob begründet oder nicht – sportliche Aktivität hemmt, andererseits wird es auch Personen geben, die sich aufgrund derzeitiger orthopädischer Probleme Sport oder andere Formen von Bewegung nicht vorstellen können. Wer öfters Schmerzen hat, vermeidet Bewegung eher. Diese Haltung ist zwar plausibel, kann

aber oft kontraproduktiv sein. Dass Inaktive Sport bzw. Bewegung als Therapie kaum in Erwägung ziehen, zeigt sich in der Frage 21b (vgl. Kapitel 3.11.3).

3.11.2 Schmerzzonen

Frage 21a: In welchen [orthopädischen] Körperbereichen haben Sie Schmerzen?
(Basis: alle, die angegeben haben, dass sie Schmerzen in bestimmten orthopädischen Bereichen haben, n=63)

Tabelle 49: Schmerzen im orthopädischen Bereich (konkret)

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessant /inn/en
Wirbelsäule, Rücken, Bandscheiben	66%	63%	68%	80%	71%	68%	59%	62%
Knie	34%	37%	32%	20%	43%	21%	41%	24%
Bein (außer Knie)	25%	19%	29%	0%	29%	21%	30%	24%
Gelenke	22%	22%	21%	0%	7%	26%	30%	24%
Schultern	17%	19%	16%	20%	21%	21%	11%	14%
Hals, Nacken	6%	4%	8%	40%	7%	5%	0%	10%

Insgesamt klagen 64% der Befragten über Schmerzen im orthopädischen Bereich. Von ihnen entfallen 66% auf den Bereich Rücken/Wirbelsäule/Bandscheiben, der sich einmal mehr als Problemfeld Nr. 1 „auszeichnet“. In weiterer Folge kommen das Knie sowie das übrige Bein (die in Summe ebenfalls über 50% ausmachen), weiters Gelenke, Schultern und Nackenbereich. Beinschmerzen sind eher eine weibliche Domäne, während der Knieschmerz spezifisch männlich zu sein scheint. Merkwürdigerweise zeichnet sich eine Tendenz ab, wonach der Schmerz im Rückenbereich im Alter eher abnimmt, während die unteren Extremitäten zunehmende Probleme bereiten.

3.11.3 Maßnahmen gegen Schmerzen

Frage 21b: Was unternehmen Sie dagegen?

Tabelle 50: Maßnahmen gegen Schmerzen im orthopädischen Bereich

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Medizinische Behandlung	42%	40%	43%	0%	36%	47%	48%	35%
Massage	27%	20%	32%	0%	27%	32%	30%	25%
Physiotherapie	23%	16%	27%	20%	27%	26%	19%	15%
Gymnastik	15%	8%	19%	20%	9%	16%	15%	15%
Schonung	15%	28%	5%	40%	18%	11%	11%	15%
Leichter Sport	5%	12%	0%	0%	0%	11%	4%	15%

Das Spektrum der Maßnahmen gegen den Schmerz reicht von normaler medizinischer Behandlung (vorwiegend medikamentös induzierte Therapien) über Massage, Physiotherapie, Gymnastik und schlichter Schonung bis zum leichten Sport. Es ist bemerkenswert, dass die wesentlichen Maßnahmen von Rang 1-3, die das Gros der Behandlungen ausmachen, nur passiven Charakter haben. Natürlich zählt auch die Schonung zu dieser Kategorie. Aktive Gegenmaßnahmen sind eher die Ausnahme, ohne die prinzipielle Sinnhaftigkeit gewisser Therapien in Frage stellen zu wollen.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Zwei von drei Befragten leiden zumindest gelegentlichen unter Schmerzen in orthopädischen Körperbereichen, die meisten im Bereich Rücken / Wirbelsäule / Bandscheiben. Obwohl gerade hier entsprechende Gymnastik sehr hilfreich sein kann, kommt sie den Inaktiven als Möglichkeit der Therapie oder Prävention nicht in den Sinn. Es besteht ein Bedarf an Aufklärungsarbeit sowie Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen (Bonus-Malus-System, bei dem die Kassen körperliche Aktivität mit verschiedenen „Bonus“-Arten honorieren könnten).

3.12 Zuschauer- und Medieninteresse

Frage 25: Sehen Sie gerne Sport im Fernsehen?

Tabelle 51: Interesse an Sport im Fernsehen

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Ja	63%	84%	46%	56%	58%	67%	66%	74%
Nein	37%	16%	54%	44%	42%	33%	34%	26%

Zirka zwei Drittel sehen gerne Sport im Fernsehen, doch ist eine deutlich geschlechtsspezifische Differenz auszumachen, da 84% der Männer und nur 46% der Frauen daran Interesse haben. Grundsätzlich nimmt das Medieninteresse am Sport mit dem Alter leicht ab. Bemerkenswert ist ein weiterer Zusammenhang: Das Potential der Interessent/inn/en an Sport und Bewegung korreliert mit einem signifikant höherem Interesse am TV Sport (74% zu 26%).

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Es ist schwer zu beurteilen, was als abhängige oder unabhängige Variable zu interpretieren ist: Ist es so, dass sich sportliches Interesse in aktivem wie passivem Sportinteresse manifestiert, oder ist es der Mediensport, der das Interesse an eigener sportlicher Aktivität weckt? In den vorhergehenden Kapiteln, war oft von der abschreckenden Wirkung des medial präsenten Leistungssports die Rede. Nunmehr stellt sich heraus, dass das Fernsehen offenbar auch positive Effekte auf die Sportausübung haben kann und somit ein geeignetes Medium ist, um ein neues, differenzierteres Image des Sports aufzubauen. Sport betrifft nicht nur den Leistungs- und Wettkampfsport, sondern auch den Gesundheitssport, Freizeitsport usw.

3.13 Sportmotive

Frage 27: Wie wichtig sind Ihnen die folgenden Gründe Sport zu betreiben?

Tabelle 52: Sportmotive (Mittelwerte)

	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Interessent /inn/en
Um etwas für die Gesundheit zu tun	1.91	2.09	1.77	2.11	1.84	1.83	2.00	1.82
Weil man in der freien Natur ist	2.00	2.04	1.96	1.89	2.10	2.10	1.84	1.79
Um mich fit zu halten	2.06	2.02	2.09	2.00	2.03	2.10	2.06	1.82
Um etwas für die Figur zu tun	2.29	2.40	2.21	2.33	1.84	2.23	2.78	1.92
Weil Sport u. Bewegung Spaß macht	2.36	2.27	2.44	2.11	2.26	2.40	2.50	1.79
Um nette Leute zu treffen	2.96	3.11	2.84	2.89	3.16	2.93	2.81	2.74
Um zu sehen, was ich körperlich leisten kann	3.06	2.69	3.35	3.22	2.87	3.00	3.25	2.61
Als Ausgleich für eine sitzende Tätigkeit	3.30	2.93	3.60	3.22	2.94	3.07	3.91	3.32
Weil es der Arzt empfohlen hat	3.51	3.51	3.51	4.44	3.90	3.03	3.31	3.82
Weil auch meine Freunde, Familienangehörigen Sport betreiben	3.58	3.62	3.54	4.11	3.55	3.43	3.59	3.18

1... hohe Bedeutung 5...keine Bedeutung

Männer

Tabelle 53: Rangreihe der Sportmotive der Männer (Mittelwerte)

1. Fitness	2.02
2. Freie Natur	2.04
3. Gesundheit	2.09
4. Spaß an Bewegung	2.27
5. Figur	2.40
6. Körperliche Leistung	2.67

1...hohe Bedeutung 5...keine Bedeutung

Frauen

Tabelle 54: Rangreihe der Sportmotive der Frauen (Mittelwerte)

1. Gesundheit	1.76
2. Freie Natur	1.96
3. Fitness	2.09
4. Figur	2.21
5. Spaß an Bewegung	2.44
6. Nette Leute zu treffen	2.84

1...hohe Bedeutung 5...keine Bedeutung

Vergleicht man die Sportmotive von aktiven (Weiß et al. 1999) und inaktiven Österreicher/innen, so fällt auf, dass es viele Gemeinsamkeiten gibt. Das ist im Grunde nicht weiter verwunderlich, wenn man bedenkt, dass 95% der sportaktiven Österreicher/innen Breiten- und Freizeitsport und nur 5% Leistungs- und Wettkampfsport betreiben (Weiß et al. 1999). Die Freude an der Bewegung an sich – bei den Aktiven das stärkste Sportmotiv überhaupt – rückt bei der Gesamtheit der Inaktiven zwar etwas in den Hintergrund, rangiert aber bei den sportinteressierten Inaktiven ex aequo mit dem Naturerlebnis an erster Stelle. Weiters führend: Gesundheit und Fitness, wobei Frauen noch etwas mehr an der Gesundheit, Männer an der Fitness interessiert sind.

Darüber hinaus wird Sport auch betrieben, weil man dabei nette Leute treffen und seine Figur verbessern kann. Hohes Figurbewusstsein ist im Übrigen längst kein Spezifikum der Frauen mehr. Immer mehr Männer opfern einiges an Zeit und Geld, um den eigenen Körper ihren Vorstellungen entsprechend zu formen.

Konsequenzen auf Aktivierungsstrategien

Die Sportmotive der Inaktiven geben klar vor, wie Bewegungsangebote beworben werden sollten. *Freude an der Bewegung, Gesundheit, Fitness* und *Natur* sind Werbeträger Nummer eins, gefolgt vom *Figurbewusstsein* sowie dem Aspekt der *Geselligkeit*. Viele Branchen machen „Geschäft mit der Einsamkeit“, indem sie sich an den speziellen Bedürfnissen der vielen *Singles* orientieren. Der Sport könnte sich diese Entwicklung nicht nur zunutze machen, indem er vermehrt *Angebote für Singles bereitstellt*, er könnte sogar gegensteuern, indem er einsamen Menschen wieder zu Anschluss und Geselligkeit verhilft. Die positive Wirkung des Sports auf die Gesundheit bleibt dieser Zielgruppe dann quasi als „erwünschter Nebeneffekt“.

4 Expert/inn/endiskussion

Am 30. Juli 2004 und am 23. August 2004 fanden in der BSO zwei Expert/inn/engespräche zur Aktivierungsstudie statt, deren Ergebnisse im Folgenden dargestellt werden. Dazu liegen auch ausführliche Protokolle vor. Die Liste der Teilnehmer/inn/en der zwei Gesprächsrunden finden sich im Anhang.

In den folgenden Abschnitten sind die Befunde und Analysen der Expert/inn/en zu den wichtigsten diskutierten Themenbereichen wiedergegeben. Vorschläge und Maßnahmen sind in die jeweiligen Themenfelder integriert. Zu jedem Punkt folgt ein kurzes Resümee.

4.1 Ausgangslage

In der aktuellen Gesundheitspolitik – ebenso in der Sportpolitik – gibt es Überlegungen, die auf eine Verbesserung und Erweiterung der Sport- und Bewegungsaktivitäten der Bevölkerung abzielen, um den Anteil aktiv Sporttreibender und die individuelle Qualität der Sportausübung zu erhöhen. Als Schätzbasis gilt die empirisch abgesicherte Annahme, dass rund 60% der österreichischen Bevölkerung weniger als 1-2 Mal monatlich Sport betreiben – zu wenig also, um in den Genuss der gesundheitsfördernden Wirkung des Sports zu gelangen.

Die an die Sportexpert/inn/en gestellte Ausgangsfrage betraf die Einschätzung der Gründe für den geringen Umfang von Bewegung und Sport in großen Teilen der Bevölkerung, wenn man von körperlichen oder gesundheitlichen Behinderungen oder Einschränkungen bedingt durch das Alter absieht. Eine der Hypothesen der Aktivierungsstudie lautet, dass mit diesem Bevölkerungsanteil ein Potential für die Erhöhung bzw. Ausweitung sportlicher Aktivitäten (aber auch verschiedenster neuer Formen von Bewegung) gegeben ist.

Die zweite grundsätzliche Frage an die Expert/inn/en drehte sich darum, welche Maßnahmen und Strategien der Aktivierung sich aus ihren jeweiligen Erfahrungen als Sportvermittler, Lehrer, Sportvereinsfunktionäre sowie als Sportwissenschaftler ableiten lassen.

Aus dem Blickwinkel jener Sportinstitutionen mit großem Zulauf von Seiten neuer Zielgruppen erscheinen die 60% der „Unsportlichen“ übertrieben, ebenso aus der Wahrnehmung der zahlreichen erfolgreichen Sportförderungsaktionen (siehe Kapitel 4.9) und der gegenwärtig florierenden Trendsportarten wie Nordic Walking oder Inlineskating.

Die Einschätzung und Analyse von Defiziten im Sport führt zur Frage der Abgrenzung von Sport gegenüber dem breiten Spektrum an sonstigen Bewegungsaktivitäten und Bewegungsformen. Umgekehrt nehmen aus der Sicht der Expert/inn/en viele Menschen Aktivitäten als „Sport“ wahr, die im genuinen Sinn nicht als Sport zu bezeichnen wären.

Ein diesbezüglicher Blick auf die Ergebnisse der Tiefeninterviews und der Erhebungen mittels Fragebogen im Rahmen der vorliegenden Studie zeigt, dass auch bei den „Nichtsportlichen“ ein hohes Interesse an vermehrter sportlicher Aktivität gegeben ist. Eine Umsetzung wird allerdings durch zahlreiche Hinderungsgründe, Antriebsmängel, Unzufriedenheit mit Bewegungsangeboten, Zeit- und Geldknappheit sowie die Konkurrenz zu anderen Alltagsaktivitäten und -belastungen erschwert.

Eine Rückläufigkeit ist vor allem beim *organisierten* Sport zu verzeichnen, was im Geburtenrückgang, in den Veränderungen der neuen Lebensstile und individuellen sozialen Netze begründet sein könnte. Konkurrenz hat der klassische Breitensport auch von neuen kommerziellen sowie selbst bzw. alternativ organisierten Bewegungsformen bekommen.

Daran knüpft sich die Frage, wie die Sportvereine ihr Angebot weiter entwickeln können, und welche Maßnahmen und Voraussetzungen von staatlicher Seite für die Aktivierung im Bereich Breitensport gesetzt werden sollen. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Reduktion des sportlich inaktiven Bevölkerungsanteils auch beträchtliche Einsparungspotentiale im Gesundheitssektor beinhalten, vor allem bei jenen Sport- und Bewegungsformen, die keine Verletzungen oder chronischen Gesundheitsschäden provozieren.

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass Sport- und Bewegungsangebote laufend differenziert und an neue Zielgruppen angepasst werden müssen. Diesbezüglich haben die Expert/inn/en wesentliche Ergebnisse gebracht und bekannte Einsichten vertieft, erweitert bzw. modifiziert.

Naturgemäß nahm in den Diskussionen die Rolle der Sportvereine einen besonderen Stellenwert ein, insbesondere die Frage, ob die Sportvereine von ihrer Struktur her für eine erfolgreiche Wahrnehmung dieser Aufgaben – nämlich der Verbreitung von Sport- und Bewegungsprogrammen bei den eingangs beschriebenen 60% der Bevölkerung – geeignet bzw. entsprechend darauf vorbereitet sind. Darüber hinaus haben die Expert/inn/en eine Reihe von Anforderungen an die Sportpolitik formuliert.

4.1.1 Fragen an die Expert/inn/en

1. Aus welchen Gründen glauben Sie, betreiben 60% der Bevölkerung nur selten oder gar nicht Sport, wenn man von körperlichen oder gesundheitlichen Behinderungen, die auch mit dem Alter verbunden sein können, absieht?
2. Haben Sie persönliche Erfahrungen mit der Vermittlung von Breitensport?
 - a) Als Trainer, Lehrer, Animator:

Welche positiven Beispiele der Motivation kennen Sie und welche negativen?
Wodurch lassen sich Menschen Ihrer Meinung nach zum Sporttreiben motivieren bzw. was wirkt eher nachteilig?
 - b) Als aktive/r Sportler/in / Konsument/in:

Welche Erfahrungen haben Sie mit Trainer/inne/n, Betreuer/inne/n, Sportvereinen, Fitnessstudios – v. a. in Hinblick auf die Sportmotivation – gemacht?
3. Wie könnte man Ihrer Meinung nach die Motivation für Sport und Bewegung in breiten Kreisen der Bevölkerung erhöhen?
4. Welche Sportarten bzw. Bewegungsprogramme sind dafür geeignet, welche weniger?
5. In den letzten Jahren haben kommerzielle Sportanbieter, z. B. Fitnessklubs, viele Kunden gewonnen. Worauf beruhen Ihrer Meinung nach diese Erfolge?
6. Welche Rolle sollten die Sportvereine in dieser Situation spielen? Glauben Sie, dass die Sportvereine von ihrer Struktur her für eine erfolgreiche Wahrnehmung dieser Aufgaben der Verbreitung von Sport und Bewegungsprogrammen bei den eingangs beschriebenen 60% der Bevölkerung geeignet sind? – Was spricht dafür, was dagegen? Was müsste man ändern?
7. Was können Sportvereine vom Erfolg privater Anbieter lernen?
8. Wer ist Ihrer Meinung nach am ehesten geeignet, Breitensport zu fördern bzw. Bewegungsangebote zu machen?
 - Kommerzielle Anbieter wie Fitnessstudios oder Klubs?
 - Sportvereine?
 - Betriebe?
 - Sportgeschäfte (in denen Ausrüstung/Kleidung gekauft wird)?
 - Privatpersonen (Freunde, Bekannte...)?
 - Gesundheitsorganisationen (Krankenkasse...)?
 - Gemeinden?
 - Sonstige?

9. Welche Bedingungen halten Sie für das Gelingen eines Sport- und Bewegungsprogramms für breite Schichten – einschließlich eines größeren Zulaufs – wichtig?
- Gute Trainer/innen, Betreuer/innen?
 - Geringe Kosten?
 - Nähe zu Arbeitstätte / Wohnort?
 - Gelegenheit zu sportärztlicher Betreuung?
 - Sonstiges?
10. Welche Maßnahmen wären Ihrer Meinung nach von staatlicher Seite nötig?
11. Welche Organisationen sollen Aufgaben übernehmen?
12. Es gibt begründete Vermutungen, wonach der derzeitige Sportbegriff mit seiner Leistungskomponente für eine Verbreitung weiterer Aktivitäten bei größeren Bevölkerungsschichten kontraproduktiv ist, da der Leistungsgedanke die Leute eher vom Sportreiben abhält. Stimmen Sie dem zu? Falls ja: Welche Veränderungen wären zur Erhöhung der Sportmotivation sinnvoll?
13. Es gibt einige demographische Zielgruppen, die durch unterdurchschnittliches Sportreiben gekennzeichnet sind und folglich Entwicklungspotential haben? Besondere Zielgruppen sind u. a. Frauen, ältere Menschen sowie Regionen mit hohem Agraranteil. Welche Maßnahmen schlagen Sie zur Verbesserung der Situation vor?

4.2 Hinderungsfaktoren für die Ausübung von Sport bzw. Bewegung und Ansatzpunkte für die Motivierung

4.2.1 Hinderungsfaktoren

Folgende Faktoren wurden in den Diskussionen als Schwerpunkte der Motivationshemmung, Hinderungsgründe⁹ und Angebotsdefizite bei Sport und Bewegung genannt:

⁹ Zu den Hindernissen / Widerständen gegen Sport und Bewegung siehe auch die Ergebnisse der Befragung, wobei sehr vereinfacht folgende Komplexe zusammengefasst werden können: Äußere „objektive“ Hindernisse, subjektive Widerstände (fehlender Antrieb, Unlust, für das Handeln folgenlose Über-Ich-Konflikte als buchstäblicher Widerstand im tiefenpsychologischen Sinn); Bedürfniskonflikte: Zeit, Geld, konkurrenzierende Freizeitaktivitäten; alltagspraktische Hindernisse (wie weite Wege, Verkühlungsgefahr, Eitelkeit wegen Frisur etc.) sowie störende Begleitumstände der Sportausübung (wie niedriger Standard der Umkleide- und Duschgelegenheiten, Kälte, Nicht-Wohlfühlen mit den Sportpartnern, unfreundliche oder inkompetente Betreuung etc.).

- *Mangelnde Differenzierung der Programme bzw. Angebote nach Zielgruppen.* Dies gilt insbesondere für jene Bevölkerungsgruppen, die schwieriger für Sport zu motivieren sind, die aber umgekehrt aus gesundheitlichen, beruflichen und sozialen Gründen gerade eine Steigerung an kontinuierlicher Bewegung benötigten würden (siehe dazu Kapitel 4.4).
- Einigkeit herrscht unter den Expert/inn/en bezüglich der Notwendigkeit einer Propagierung von Sport im Sinne einer möglichst großen Kontinuität über die Phasen des Lebenszyklus hinweg (Lifetime-Sportarten). Dies bedeutet, dass die Hinderungsgründe im *Mangel von „Gewöhnung“ an Bewegung bzw. Sport* liegen. Dabei können mehrere „Negativ-Spiralen“ wirksam sein:
 - Je länger bestimmte Bewegungs- und Sportarten nicht ausgeübt werden, umso unsicherer und ungeschickter wird man, vor allem dann, wenn keine sehr breite und tief verankerte sportmotorische Basis gegeben ist.
 - Mit den Lebensphasen der beginnenden Berufstätigkeit, des „Aufstiegs“, der Familiengründung, der heute laufend notwendigen beruflichen Weiterbildung etc. wird die Zeit immer kostbarer und knapper, weshalb nur ein starkes „Gewöhntsein“ an regelmäßige Sportausübung sowie die Erfahrung, dass diese für Wohlbefinden, Konzentration, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit¹⁰ wesentlich ist, über die konkreten Hinderungsgründe im Alltag hinweghelfen können.
- *Mangel an Sportstätten.* Ein bestehender quantitativer wie qualitativer Mangel an Sportstätten ist in vielen Bereichen festzustellen (zu differenzieren nach städtischem und ländlichem Bereich).
 - Dies betrifft das absolute Angebot von Sportstätten, vor allem aber im Hinblick auf Nähe, Verfügbarkeit, Qualität der Ausstattung und Kosten.
 - Dazu kommen die Veränderungen sowohl der städtischen wie der ländlichen Räume mit einer deutlichen Abnahme an frei verfügbaren Sportorten, vor allem für Kinder und Jugendliche.
- Die *Veränderungen der Lebensstile, Arbeitswelten und Freizeitgewohnheiten* führen zu Überforderungen im beruflichen und familiären Kontext, zu Zeitknappheit, weiten Berufswegen, ausgedehntem Fernsehkonsum, aber auch zu zunehmender Freizeit vor dem Computer mit der Folge von Bewegungsarmut, Übergewicht etc.

¹⁰ Dies waren die Begriffe, die auch in den unstrukturierten Fragen der Empirie besonders häufig von den Zielgruppen genannt wurden.

- Deutlich werden von Sportvermittler/inn/en auch Motivationsdefizite aus „*Bequemlichkeit*“ und das *Fehlen von geeigneten Sportpartner/inn/en* wahrgenommen. Diese Faktoren hängen wesentlich mit *innerpsychischen Motivationen, Antriebslagen und Konflikten* zusammen, wobei zwischen den in Befragungen und Gesprächen gegebenen Antworten und den „realen“ bzw. unbewussten inneren Motivationen und Widerständen zu unterscheiden wäre (siehe zum Faktor *Bequemlichkeit* auch weiter unten in diesem Abschnitt)¹¹.

Gerade weil die inneren und äußeren Motivationen für bzw. die Widerstände gegen sportliche Betätigung und ein „Mehr“ an körperlicher Bewegung außerhalb der Alltagsverrichtungen so komplex sind, gehen die Expert/inn/en weitgehend einhellig davon aus, dass *für die Kontinuität sportlicher Betätigung im Erwachsenenalter die Motivation und Gewöhnung in Kindheit und Jugend zentrale Bedeutung hat*.

- Es bestehen wesentliche quantitative und qualitative Defizite im Schulsport,
- aber auch in der Förderung der Kinder und Jugendlichen durch die Eltern (siehe dazu Kapitel 4.3)

Zu den Hinderungsfaktoren und Motivationshemmungen gegenüber Sport kommen die *Auswirkungen von bestimmten Vorstellungen und Images von Sport* (siehe dazu Kapitel 4.6):

- Generell enthält *das in Österreich vorherrschende Bild von „Sport“ eine zu starke Leistungskomponente*, die wesentlich auch als Auswirkung des medialen und kommerziellen Profi- bzw. Spitzensports gelten kann. In diesem Vorstellungsbild ist Sport nur etwas für die bereits „Sportlichen“, für die die Leistungskomponente im Sport positiv besetzt ist.
- Umgekehrt kann und soll aber – nach Ansicht der Expert/inn/en – der *tradierte Sport-Begriff nicht in einem konturlosen, allgemeinen Begriff von „Bewegung“ aufgehen*. Hier fehlen die entsprechenden Begriffe und Konzepte, wenn man davon ausgeht, dass heute – im „Zeitalter der Individualisierung“ – etwa der

¹¹ Wenn nach Cohen/Taylor (1992) davon auszugehen ist, dass die alltäglichen bzw. situativen Diskurse der Menschen hohe Anteile von Erklärungen und Begründungen – auch in Richtung von „Rechtfertigungen“ und „Entschuldigungen“ – enthalten, müsste man vermutlich deutlicher die „real wirksamen“ und die „vorgeschobenen“ Hinderungsgründe der nicht-sporttreibenden Menschen unterscheiden. Wenn diesbezügliche Daten aus Gründen des Umfangs von tiefenpsychologischer Empirie etc. nicht vorliegen, werden zusätzlich zu den Ergebnissen der Befragung der Zielgruppen der Aktivierungsstudie die vielfältigen praktischen Erfahrungen von Sportvermittlern, Funktionären bzw. „Praktikern“ in den Sportvereinen etc. umso wichtiger, als diese eine komplementäre Außenbeobachtung des Verhaltens, der Motivationen, der Widerstände von mehr oder weniger sportlichen Personen zur Verfügung haben.

Begriff „*Breitensport*“ keine besonders hohe Attraktivität im Sinne angestrebter Lebensstile und Selbstbilder der Menschen mehr haben dürfte.

- Das im Alltagsbewusstsein vorherrschende Konstrukt von „Sport“ wird darüber hinaus durch die ausgiebige mediale Berichterstattung sehr stark mit *Verletzungen, Unfällen und Krisen der Spitzensportler/inn/en* assoziiert. Das lässt es für sehr viele Menschen fraglich erscheinen, *ob Sport überhaupt „gesund“ sei*. Dies wird auch durch die Befragungen bestätigt, in denen die spontanen Nennungen von Unfallgefahr, Verletzungsgefahr, Überanstrengung, Übertreibung etc. einen breiten Raum und hohe Prozentwerte einnehmen.
- Ein gänzlich anderer Aspekt bezieht sich auf die heute geforderte bzw. forcierte „*Produktivität*“ von Angeboten im Allgemeinen: diese setzt sich ohne Zweifel auch im Sektor Sport und Bewegung fort, ist aber gerade für die körperlich, seelisch bzw. gesundheitlich wertvollsten, sanfteren Lifetime Sport- und Bewegungsarten nur bedingt geeignet. Der Erfolg von Fitnesscentren hängt unter anderem damit zusammen, dass die „Produktivität“ und der messbare Erfolg stärker gegeben sind. Damit in Zusammenhang stehen andere gesellschaftliche Veränderungen, wie etwa der Rückgang der Ehrenamtlichkeit in vielen Lebensbereichen, die auch den Sportvereinen die Erfüllung ihrer Aufgaben und Ambitionen erschweren (siehe dazu Kapitel 4.9).

4.2.2 Bequemlichkeit

Bei der Diskussion über die beobachtbare „zunehmende Bequemlichkeit“ sowie über „falsche“ oder einseitige Lebensstile als Hinderungsgründe für sportliche Betätigung blieben einige Fragen offen: Zu welchem Anteil diese „Bequemlichkeit“ bzw. „Bewegungsfaulheit“ die Folge von Überlastungen in Beruf und Alltagsleben ist; inwieweit sie die Folge von Gewöhnung bzw. „Sucht“ in Richtung Fernsehen¹² und Computer ist und inwieweit dies durch die Gewöhnung an Aufzüge, Rolltreppen¹³, Handys oder Autofahren bedingt ist, durch welche die „Eigenbewegung“ abnimmt bzw. sogar verlernt wird.

Es geht in diesem Zusammenhang nicht nur um einen objektiven Zeitmangel, da die Österreicher/innen begeisterte Passivsportler/innen (vor dem Fernseher) sind und dafür einiges an Zeit aufwenden, die für aktive Sportausübung fehlt.

¹² große Steigerung der Fernsehzeiten

¹³ Auch wenn das zweifellos positive Effekte für Ältere hat, bleibt der generelle Effekt, dass man sich im Nichtstun wohlfühlt und keinen Anstoß zur Bewegung hat (viele Übergewichtige fühlen sich in ihrem Körper eh wohl).

Eine gewisse „Faulheit“ setzt sich auch bei der Kindererziehung fort. Zur Entlastung werden die Kinder vor den Fernseher oder die Play Station gesetzt – was den zusätzlichen Vorteil hat, dass sich die Kinder weniger schmutzig machen als im Park oder am Sportplatz. Kinder können daher weniger Bewegungserfahrungen sammeln und motorische Fähigkeiten ausbilden. (Baudis, Jugendreferent ASKÖ)

Andere Aspekte, die teilweise mit dem heutigen Lebensstil in Zusammenhang stehen, sind:

- die derzeitige Mode: Die heutige Kleidung lädt vielfach nicht zum Sport ein, etwa die spitzen Schuhe der Frauen, das Problem der Frisuren und die „Unbill“ des Haarewaschens.
- Isolation und fehlender sozialer Anschluss: Sich alleine zur Sportausübung zu motivieren ist für viele Menschen schwierig, es fehlt jedoch sehr oft am Freundeskreis, mit dem man zusammen Sport betreiben kann.
- Als hinderlich bzw. demotivierend kann auch die – oft schockartige – Frustration wirken, wenn Menschen unvorbereitet in einen Sportverein kommen und von ihnen – vor den Augen der anderen – Leistungen erwartet werden, die sie überfordern. Ebenso demotivierend wirkt nicht selten, wenn „Anfänger/innen“ etwa in einem Turnverein unvermittelt die gehobenen Leistungen von erfahrenen Sportler/inne/n sehen (etwa eine Riesenwelle, die jenseits der eigenen Möglichkeiten erscheint).

4.2.3 Motivationsfaktoren und Motivierungspotentiale

Bei den Sport-Motiven und Motivationen (hier gewinnt der Begriff „Beweg-Gründe“ in Bezug auf Sport seine Buchstäblichkeit) wurde aus den praktischen Erfahrungen der Expert/inn/en ein ganzes Bündel von Faktoren genannt. Zu den Grundmotiven – wie der Wirkung auf Gesundheit, der Attraktivität sportlicher Betätigung als soziales Ereignis (Gemeinsamkeit, Kommunikation, Spaß etc.), der wissenschaftlich belegten positiven Wirkungen auf Konzentration und Lernfähigkeit – kommt eine Vielzahl weiterer sozialpsychologischer oder sozialanthropologischer Faktoren, wie die Wirksamkeit von Belohnung, Wettkampf, Neugierde, Statusgewinn, Körperästhetik etc.

Die Motive für und die Motivationen zu sportlicher Betätigung und körperlicher Bewegung sind äußerst vielfältig. Sie entsprechen gesellschaftlichen Trends und Wertvorstellungen, sind aber auf sehr individuelle Weise miteinander verbunden und treten in bestimmten Grundkombinationen auf. In den beiden Expert/inn/enrunden

konnten diese Motivationsfaktoren für Sport bzw. Bewegung aus sportwissenschaftlicher Sicht¹⁴ nur cursorisch beleuchtet und um jüngere Erfahrungen in der Sportvermittlung angereichert werden.

Besonders hervorgehoben wurden die *Gesundheitsvorsorge* sowie die *soziale Dimension* (Anschluss finden, Gemeinsamkeit der Sportausübung), bis hin zum „Geschäft mit der Einsamkeit“ (Schwarzinger, Präsident Verband für Sportartikelerzeuger und Sportausrüster).

Schmidt vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien referierte kurz die „Motivationsfaktoren“ aus einem seiner Vorträge. Im Zentrum standen dabei die Faktoren, durch welche Menschen überhaupt dafür gewonnen werden können, aktiv zu werden. Als wichtigste Beweggründe wurden genannt: *Belohnung* („Strafe“), *Wettkampfaspekt*, *Wahlmöglichkeit*, *Risikofaktor* (die Aussicht auf einen „Kick“), Differenzierung von *Leistungsniveaus* (die für jeden etwas bieten, was im Besonderen auch für den Unterricht in der Schule wesentlich wäre), *Kooperation*, ein gewisses „*genetisches Grundpotenzial*“ („Aggression“ und Imponiergehabe, die in Unterricht und Sport unwillkürlich und unbewusst genutzt werden, etwa Jagdinstinkt, Fluchtreflex, Angst z.B. als alte Methode des Schwimmenlernens), *Neugierde*, heute im Besonderen auch *Moden*, *Trends* (in Lifestyle-Sportarten) und *Musik* (die im Sport zwar häufig, aber oft nicht richtig eingesetzt wird).

Es wurde in diesem Zusammenhang auf die positiven Auswirkungen von sportlicher Bewegung auf die *Konzentration und Lernfähigkeit* verwiesen. Das USI führte diesbezüglich Tests durch, aus denen sich ergab, dass die Konzentration nach Sport/Bewegung um sehr vieles besser ist als zuvor: Nach 20 Minuten Ruhe war keine/r der Proband/inn/en in der Lage, länger als 10 Minuten konzentriert zu arbeiten. Nach 15 Minuten Bewegung stieg die Fähigkeit, konzentriert zu arbeiten, auf 20 Minuten an.

Weitere dominante Sportmotive sind die Liebe zur Natur bzw. die mit Sport verbundenen *Naturerlebnisse*, denen in entsprechenden Angeboten entgegengekommen werden sollte (Oteпка, Präsident Sportunion Wien).

Diskutiert wurde auch die ambivalente Kopplung von *Übergewicht*, *Schlankheitskult* und *Gesundheitsbewusstsein* (im Sinne der Gleichung schlank = fit,

¹⁴ Generell ist ein Trend zum Verblässen der traditionellen leistungs- und wettkampfbezogenen Konzepte für Sport festzustellen. Ersatz oder Ergänzung bieten allgemeingültigere Sinnzuschreibungen wie Medizinisierung, Ästhetisierung, alltagspraktische Argumente (Beweglichkeit für die Haushaltsführung im Alter etc.), Spaßfaktor, Mode / Trends (man will dabei sein / jugendlich sein etc.). Siehe dazu auch Meyer (1992): Meyer unterscheidet die „individuelle Sportdisposition“ (nach Anders) von den gesellschaftlich dominierenden „Motivmustern“. Als „Grundmotive“ im engsten Sinn sieht sie Gesundheit, Ausgleich, ärztlichen Rat und Spaß, die sie empirisch als „Grundmotivkombinationen“ darstellt. Diese müssen um „sportartspezifische Motivationen“ erweitert bzw. differenziert werden. Am wichtigsten in der erweiterten Motivationsliste sind Figur, Leistung, soziale Kontakte, Familie / Freunde und Natur.

gesund, sich nicht gehen lassen) (Dworak, Jugend- und Sportreferent Sportunion). Die Motivation beim Schlankheitskult gilt jedoch nicht nur dem Abnehmen, sondern vor allem einer entsprechenden Figur (Otepka, Präsident Sportunion Wien). Insgesamt geht es sehr viel stärker um „Kult“ als um Gesundheit, vor allem was die Jugend betrifft (Molecz, Fachinspektor für Leibeserziehung). Sportstars und Sportkleidung (Manchester-Leiberl) haben eine gewisse Vorbildwirkung und bilden für viele Jugendliche eine Sportmotivation (Wanek, Sportunion Wien).

4.2.4 Grenzen der Förderung von Sport und alltäglicher Bewegung

Die Menschen sind – wie bereits erwähnt – vielfach nicht davon überzeugt, dass Sport gesund ist. Und dies, obwohl gleichzeitig das allgemeine Bewusstsein der Bedeutung von körperlicher Bewegung steigt. Bei aller Zielsetzung für mehr Sport bzw. Bewegung ist anzuerkennen, dass viele Menschen bereits zu krank für sportliche Aktivitäten sind.

Ein zentraler Vorschlag der Expert/inn/en in diesem Zusammenhang ist die Propagierung von „alltäglicher Bewegung, die nichts kostet“, d.h. eine erweiterte Sportförderung in Richtung leichteren – sozusagen „vor-“ oder „außer-sportlichen“ – Bewegungsarten (wie Stiegensteigen, Laufen, Gymnastik etc.). Eine derartige Erweiterung, die auch neue, individuell angepasste Bewegungsformen umfassen könnte, ist in der bisherigen Praxis der Sportvereine mit der Problematik konfrontiert, in welche Richtungen sich der Sportbegriff weiterentwickeln soll (siehe dazu Kapitel 4.6).

Ein Ansatz für die Förderung des Breitensportes ist ein individuelles Monitoring von alltags-sportlichen Leistungen, das den Menschen eine einfache Selbstbewertung ermöglicht. Dabei könnte an Modelle aus den Anfängen der Fitness-Bewegung angeknüpft werden. Ein neu- bzw. weiterzuentwickelndes Modell wäre eine Form des Punktesystems, wie es ursprünglich von Holzweber 2002 entwickelt wurde. Ein derartiges Modell könnte mit einfachen elektronischen Geräten kombiniert werden.

Ein individuelles Monitoring, wie es schon bei der sogenannten „Fit-Spirale“ und „-Pyramide“ zur Anwendung kam, hat den Vorteil, dass jede(r) für sich eintragen kann, wie weit etwas geleistet oder vorangebracht wurde und wie dies im einzelnen Fall zu bewerten ist. Dieses Punktesystem ist mit Ansätzen aus dem Ernährungsbereich vergleichbar (so kann man z.B. Fleisch essen und auch Wein dazu trinken, darf aber – um eine gewünschte Punktezah zu halten – kein Brot dazu essen) (Schwarzinger, Präsident Verband für Sportartikelerzeuger und Sportausrüster). Es kommt dabei auf

eine Methode an, individuell Fortschritte ohne großen Aufwand messbar zu machen und damit die kontinuierliche Motivation zu Sport und Bewegung zu steigern.

4.2.5 Resümee

Bei den Ursachen für eine in weiten Teilen der Bevölkerung geringe und äußerst unregelmäßige Sportausübung (bzw. körperliche Bewegung im Allgemeinen) unterscheiden die Expert/inn/en Hinderungsgründe und Motivationsmängel (-defizite). Diese beiden Gruppen von Einflussfaktoren auf Quantität, Qualität und Regelmäßigkeit sportlicher Betätigung lassen sich allerdings kaum exakt voneinander trennen.

Das Fehlen von geeigneten attraktiven und auf die Zielgruppe der „Unsportlichen“ zugeschnittenen Angebote bzw. alltäglich gut erreichbaren Sportstätten erklärt nur zum Teil das Sport- bzw. Bewegungsdefizit in breiten Gruppen der Bevölkerung.

Ebenso wirksame Hinderungsgründe stellen die vielfältigen Veränderungen der Lebensweisen dar, die sich zum Teil wechselseitig verstärken: Zeitmangel, hohe berufliche Anforderungen, Konkurrenz von sportlicher Betätigung durch soziale Verpflichtungen und andere Freizeitformen, der technisch bedingte Bewegungsmangel (Autos, Rolltreppen, Aufzüge), zunehmender Fernsehkonsum etc. An oberster Stelle steht die von den Expert/inn/en betonte „Bequemlichkeit“ vieler Menschen, die aber wiederum als Summe aller Effekte von Wertewandel, Überforderungen und Gewohnheiten zu verstehen ist.

Relevant für die Sportausübung sind die Auswirkungen bestimmter Images von Sport, die in Österreich vor allem medial sehr stark in Richtung Leistungs- bzw. Spitzensport geprägt sind. Dies wird allein schon dadurch deutlich, dass die für die große Mehrheit der Bevölkerung relevante und mögliche sportliche Betätigung mit dem nicht sonderlich attraktiven Begriff „Breitensport“ bezeichnet wird.

Allerdings sind die parallel zum medial dominanten und kommerzialisierten Spitzensport von der Bevölkerung praktizierten Sportarten in einer laufenden Differenzierung und Erweiterung (Trend- bzw. Lifestyle-Sportarten) begriffen.

Entscheidend ist der Umstand, dass die Hinderungsgründe nicht festgeschrieben sind und dass Motivationen und objektiver Nutzen nur bedingt für die Aufnahme, Intensivierung und Verstetigung sportlicher Betätigung verantwortlich sind. Vielmehr ist die *positive Gewohnheit bzw. die Gewöhnung an sportliche Betätigung von Kindheit und Jugend an einer der wesentlichsten Faktoren*. Dies leitet über zum

nächsten, von der Mehrheit der Expert/inn/en ins Zentrum gestellten Thema des Kinder- und Jugendsports bzw. der Rolle von Schule und Schulsport.

4.3 Kinder-, Jugend- und Schulsport

4.3.1 Motivation von Kindern und Jugendlichen

Vergleicht man den Zugang von (Klein)Kindern zu Sport bzw. Bewegung mit jenem der Erwachsenen, so fällt eine große Diskrepanz ins Auge: Kinder assoziieren Sport und Bewegung nicht mit Anstrengung, Qual, Mühsal und Überwindung, sondern mit Spiel, Spaß und Freude an der Bewegung selbst, an den damit verbundenen Erfolgserlebnissen und der sozialen Komponente des Sports. Die große Bedeutung des Sports für Kinder resultiert nicht zuletzt daraus, dass sie „über die Bewegung ihre Mitmenschen und ihre Stellung in der Gesellschaft kennen lernen“ (Kellner, Direktor USI) und dass die Konzentrationsfähigkeit nach körperlicher Betätigung deutlich steigt.

Kinder zeigen ein sehr großes Motivationspotential, das nicht erst durch spezifische Maßnahmen produziert oder wachgerufen werden muss, sondern im natürlichen Bewegungsdrang angelegt ist. Dieses Potential kann man jedoch, so die Expert/inn/en, durch mangelnde oder falsche Förderungen nachhaltig (zer)stören.

Auch bei Jugendlichen ist das wichtigste aller Motive: Spaß und Freude. Mitgliedschaft in einer Gruppe („Kult“) spielt eine viel größere Rolle als das Gesundheitsmotiv (ich trage diese Kleidung, höre diese Musik und deshalb betreibe ich auch diese Sportart). Das Motiv Gesundheit wird erst später relevant, bereits bei den jüngeren Berufstätigen und Student/inn/en, die irgendwann bemerken, dass sie für ihren Körper etwas tun müssen, wenn sie jahrelang sitzende Tätigkeit ausüben.

Ein Problem der intensiveren Sportvermittlung und Motivierung von Schüler/inne/n ist, dass dies in der Schule noch nicht über den Intellekt (Gesundheitsmotiv) möglich ist (Molecz, Fachinspektor für Leibeserziehung). Allerdings hat in diesem Alter die Vorbildwirkung von Lehrer/inne/n und Trainer/inne/n eine besondere Motivationsfunktion – im Gegensatz zu Erwachsenen (Sever, Snowsports Academy).

4.3.2 Kontinuität von frühester Kindheit an

In beiden Expert/inn/en-Runden herrschte Einigkeit, dass die *Gewöhnung*¹⁵ der Kinder an regelmäßige und ausgewogene Bewegung der erste und grundlegendste Schritt zu lebenslangem Sporttreiben ist. Wenn es missglückt oder versäumt wird, jemanden in der Kindheit für Sport zu begeistern, so findet diese Person oft ein Leben lang keinen Zugang zum Sport.¹⁶ Sowohl ein Mangel an Sport- und Bewegungsangeboten in der Kindheit, als auch unliebsame Erinnerungen an Sportstunden in der Schule können die spätere Sportausübung beträchtlich stören.¹⁷

Neben der allgemeinen Gewöhnung an körperliche Aktivität kommt dem Schulsport eine spezifischere Bedeutung in Bezug auf die *Sportsozialisation* zu, insbesondere dem Entwickeln einer breiten sportmotorischen Basis.

4.3.3 Quantität und Qualität des Schulsports

Der *Qualitätsbegriff* in Zusammenhang mit dem Kinder- bzw. Schulsport verweist auf:

- poly-sportive, abwechslungsreiche Sport- bzw. Bewegungsarten, keinesfalls auf „abgespeckte“ Varianten des Leistungssports
- auf die jeweilige Altersgruppe maßgeschneiderte Angebote, wobei die individuelle Differenzierung und Förderung wiederum mit der Klassen- bzw. Gruppengröße und gegebenenfalls mit sog. Begleitlehrer/inne/n zusammenhängt (siehe dazu weiter unten in diesem Kapitel)
- Besonders wichtig wäre eine stärkere Integration von sozialen Komponenten in den Schulsport. (Susnik, Sportdirektor Union West Wien)

Von besonderer Bedeutung ist die Ausstattung der Turnsäle und Sporteinrichtungen: Diese ist vor allem in den Volksschulen häufig mangelhaft.

¹⁵ Kontinuierliche und stabile Sportausübung hängt eher mit einer *positiven Gewöhnung* zusammen als mit einer von Mal zu Mal bewussten Entscheidung, auf den Sportplatz etc. zu gehen. Abgesehen von der „guten Gewohnheit“ erfahren bereits junge Menschen, dass Bewegung „gut tut“.

¹⁶ Die These auf einen Punkt gebracht: „Man tut letztlich das, woran man gewöhnt ist“: Wer aus der Schule an Bewegung gewöhnt ist, wird diese auch später suchen und brauchen, auch um sich psychisch zu regulieren. Wenn man in der Kindheit/Jugend verabsäumt, regelmäßig Sport zu betreiben, ist man es einerseits nicht gewohnt, andererseits ist man vielleicht schon übergewichtig oder hat keine Lust mehr, sich zu blamieren und wüsste auch gar nicht, wo man Anschluss findet und welche Sport- bzw. Bewegungsarten einen interessieren. Es wäre wichtig, hineinzuwachsen, hier sind Förderungen notwendig und sinnvoll, damit die *Gewohnheit* lebenslang erhalten bleiben kann.

¹⁷ Schwarzinger (Präsident Verband für Sportartikelhersteller und Sportausrüster): „Im Schisport sagt man: Wer nicht im Kindesalter Schifahren lernt, ist für den Schisport für immer verloren.“

Generell herrschte bei den Expert/inn/en die Überzeugung, dass man vom Schulsport zu wenig für später mitnehmen kann: Entweder sind die Kinder und Jugendlichen unter- oder überfordert, oder es fehlt insgesamt an einer Basis, auf der sie später in sportlicher Hinsicht aufbauen können. Als Beleg dafür wurde angeführt, dass Student/inn/en zu Beginn ihres Studiums sehr wenig Angebote des Universitätssport-Instituts (USI) nützen. Dieser Prozentsatz steigt im weiteren Verlauf des Studiums erst allmählich von 1% bis auf 30%. Das kann einerseits daran liegen, dass die Student/inn/en länger brauchen, um sich auf der Universität und in dem neuen Lebensabschnitt zurechtzufinden, andererseits könnten auch negative Erinnerungen an den Schulsportunterricht dafür verantwortlich sein.

Anzahl notwendiger Sportstunden

Einen viel breiteren Raum nahm die Diskussion der *wöchentlichen Stundenanzahl des Sportunterrichts* ein, die für eine sinnvolle Sportförderung entscheidend ist. Einhellige Meinung herrschte darüber, dass durch die Lehrpläne falsche politische Signale gesetzt wurden, indem die Sportstunden seit Jahren kontinuierlich gekürzt werden.

Die zentrale Kritik am Schulsport lautet nicht nur, dass ein Mindestmaß an Sportstunden notwendig ist, damit die Kinder etwas dazulernen können, sondern brachte auch das medizinisch bewiesene Argument vor, dass etwa eine einzige Wochenstunde Sport problematischer sein kann als gar keine: Eine Sportstunde pro Woche bedeutet nicht nur eine rasche Übermüdung des völlig untrainierten Körpers, sondern auch eine sehr hohe Verletzungsgefahr – kombiniert mit einer Wirkungslosigkeit des Trainings. Schmidt: „Sagen wir es wissenschaftlich: Weil die Reizschwellen nicht überschritten werden, die notwendig sind, um kräftiger und ausdauernder zu werden“.

Der Sportunterricht wäre für einen nachhaltigen Anstieg von aktiv Sporttreibenden sehr gut geeignet. Damit müsste aber neben der Qualität des Unterrichts auch die Stundenanzahl erhöht werden. Derzeit sind in der Volksschule in den ersten beiden Jahren drei Wochenstunden Leibesübungen vorgesehen, im dritten und vierten Jahr nur mehr zwei. In höheren und Hauptschulen fängt es wieder mit 4 Wochenstunden an. Diese Regelung hat nichts mit wissenschaftlichen Erkenntnissen zu tun (Molecz, Fachinspektor für Leibeserziehung).

In Österreich gab es im berufsbildenden Schulwesen im letzten Jahr 0,47 Wochenstunden Leibesübungen pro Woche im Durchschnitt (d.h. nicht einmal die Hälfte aller Schüler/innen in Wien hat eine ganze Stunde). Hier wurde die Autonomie der Schulen (seitens des Ministeriums und Gesetzgebers) überzogen. Damit wurden

österreichische Errungenschaften aufgegeben und ein verheerendes Signal gesetzt: Sport ist nichts wert. Die Folge davon ist eine extreme Demotivation bei den Lehrer/inne/n. (Molecz, Fachinspektor für Leibeserziehung)

Im internationalen Vergleich konnte man früher mit der Anzahl der Sportstunden in Österreich richtiggehend prahlen. Im Ausland staunte man über die verpflichtenden Schulschikurse und über die Existenz von Wandertagen! Heute muss man sich eher genieren und solche Diskussionen vermeiden, weil der österreichische Schulsport dermaßen reduziert wurde. Hier kann nur politisch etwas bewegt werden (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft).

Neben der Forderung nach einem monatlichen Wandertag in Schulen wurden verschiedene ausländische Modelle kurz referiert, etwa der schulfreie Samstag in Australien, an dem am Vormittag Teamsport betrieben wird.¹⁸

4.3.4 Unterschiedliche Ansätze für den Schulsport

Auch wenn sich die Expert/inn/en bezüglich genereller Mängel im Schulsport größtenteils einig waren, so vertraten sie sehr unterschiedliche Konzepte und Ansätze, was die Schwerpunktsetzung im Schulsport (v.a. in Bezug auf spätere Sportausübung im Erwachsenenalter) betrifft.

Ansatz A: Sportmotorische Grundausbildung in der Schule

Dieses Konzept geht davon aus, dass der Schwerpunkt des Sportunterrichts auf die *sportmotorische Grundausbildung* zu legen ist. Auf diese Weise kann der Grundstein für die Ausübung *aller* Sportarten gelegt werden. Daran knüpft sich die These, dass eine Spezialisierung, die zu früh erfolgt, im Leistungssport nachteilig ist.¹⁹

Der Begriff „sportmotorische Grundausbildung“ bezieht sich auf (sport)motorische Grundeigenschaften wie Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht usw. Aus strukturellen Gründen sind von schulischer Seite Angebote und Förderung sehr vieler verschiedener oder gar aller Sportarten nicht

¹⁸ Jede(r), die/der in die Schule geht, ist in einem Team, egal wie gut er oder sie ist. Jede(r) hat am Samstag Vormittag ein Match. Die Kinder und Jugendlichen wachsen mit dem Teamsport auf, er ist etwas völlig Normales. Zudem haben als Folge die meisten Sportfreunde. Mindestens ein Elternteil muss am Samstag mitgehen, was wiederum diese motiviert (Kritsch, Sportwissenschaftler).

¹⁹ „Die sportmotorischen Grundeigenschaften können einfach in der Schule nicht mehr ausreichend trainiert werden, und um die sollte es aber in der Schule gehen. Dann kann ich jede Sportart relativ rasch erlernen, hab auch Erfolg und es macht mir Spaß. Ich habe selbst viele Sportarten erst nach meinem Sportstudium erlernt, aber relativ rasch, weil ich vorher auch schon was gemacht habe“ (Otepka, Präsident Sportunion Wien).

möglich. Die schulische Einschränkung auf die motorischen Grundeigenschaften und -sportarten ermöglicht es, das spätere Erlernen spezifischer Sportarten zu erleichtern.

Ansatz B: Kennenlernen bzw. Vermittlung möglichst vieler Sportarten in der Schule zur späteren Auswahl

In diesem Konzept wird die umgekehrte Auffassung favorisiert: Aufgabe des Schulsports wäre es demnach, die Schüler/innen mit möglichst vielen Sportarten in Berührung kommen zu lassen, aus denen sie später auswählen können.

Diskutiert wurde die Frage, ob es dem Zufall überlassen bleiben soll, mit welchen Sportarten jemand in Berührung kommt, oder ob die Schule eine Auswahl zu treffen hat. Eltern kommen oft gar nicht auf die Idee, aus unterschiedlichen Möglichkeiten zu wählen und die Kinder auch entsprechend zu fördern. Umgekehrt ist es für Sportlehrer/innen oft sehr schwer, Kinder, bei denen z.B. eine große Begabung für Fußball festgestellt wurde, auch zum Gerätturnen zu verpflichten. (Baudis, Jugendreferent ASKÖ)

Ansatz C: Lifetime-Sportarten schon in der Schule

Gemäß dieses Ansatzes wäre eine allzu große Konzentration auf bestimmte Sportarten in der Schule nicht sinnvoll. Die Intensität der Sportart hängt vom jeweiligen (gesundheitlichen, körperlichen) Zustand ab. Je mehr den Sportinteressierten gezeigt werden kann, desto mehr Auswahl haben sie später. Dieses Konzept geht von der Überzeugung aus, dass man grundsätzlich beim Sport bleibt, wenn man einmal richtig dabei ist – auch wenn man möglicherweise die Sportart wechselt (Dworak, Jugend- und Sportreferent Sportunion).

Es wurde der Frage nachgegangen, welche Lifetime-Sportarten in der Schule vermittelt werden sollen, und man kam zu dem Schluss, dass es gar nicht so viele gibt, die sich dafür eignen. Gemäß dieses Ansatzes sollten Lifetime-Sportarten (wie z.B. Wandern, Bergsteigen, Schwimmen oder Volleyball, die man in der Regel länger ausüben kann als z.B. Fußball) in der Schule im Vordergrund stehen (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft). Sie sind es auch, die nach Ansicht einiger Expert/inn/en als einzige die Nachhaltigkeit in der Sportausübung gewährleisten können: „Wenn man die Anzahl der Sportler/innen in Österreich erhöhen will, dann sind die Lifetime-Sportarten genau das Richtige“ (Schwarzinger, Präsident Verband für Sportartikelerzeuger und Sportausrüster).

4.3.5 Vorschule und Volksschule

Optimal wäre, so früh wie möglich bei den Kleinsten anzufangen, am besten schon in der Vorschule. Es gibt jedoch eklatante Mängel an Sportstätten, Lehrer/inne/n und zusätzlichen Sportvermittlern (Kellner, Direktor USI).

Über die Volksschule erreicht man ALLE Kinder. Von den Eltern kann man nicht erwarten, dass sie die Kinder dauernd zum Sport bringen (Baudis, Jugendreferent ASKÖ). Die Kinder können von schulischer Seite langfristig motiviert werden. Umgekehrt gilt: Wenn ein Kind dieses Alters Jahre lang im Sportunterricht schlechte Erfahrungen macht, wird man es nachher nur schwer zum Sport motivieren können.

Die diesbezüglichen Lösungsansätze sind vor allem:

- Kooperation der Schulen mit Sportvereinen
- eine verbesserte Ausbildung der Volksschullehrer/innen.

4.3.6 Geschlechtssensibler Sportunterricht

In Schulen lässt sich sehr oft beobachten, dass Mädchen im „schwierigen Alter“ (14-16) kaum für Sport zu begeistern sind bzw. zu diesem Zeitpunkt mit dem Sporttreiben aufhören (um einige Jahre früher als Buben). Die Erfahrung zeigt aber, dass Mädchen, wenn sie vor Einsetzen der Pubertät ein gewisses motorisches „Geschick“ entwickelt haben, beim Sport bleiben. Man darf sie als Lehrer(in) nicht „am Reck sterben“ lassen, wenn sie keinen Felgeaufschwung zusammenbringen, sondern muss auf jeden Fall verhindern, dass sie sich blamieren. Das lässt sich nur machen, wenn die sportmotorische Leistungsfähigkeit der Mädchen – nicht zuletzt durch eine ausreichende Anzahl an Sportstunden und qualifizierte Lehrkräfte – noch in der Kindheit auf ein hohes Niveau gebracht wird. Zudem müssen – vor allem in der schwierigen Phase der Pubertät – gezielt Sportarten angeboten werden, die den Mädchen Identitäts- und Selbstbestätigung ermöglichen, sie so erscheinen lassen, wie sie sein wollen: grazil, sportlich, modisch, „in“. „Ich kenne kein Mädchen, das unter diesen Bedingungen nicht turnen möchte, am liebsten jeden Tag.“ (Hilscher, Institut für Sportwissenschaft).

Daraus leiten sich spezifische Anforderungen an den Unterricht der Mädchen ab, die in den Expert/inn/enrunden nur kurz gestreift werden konnten.

4.3.7 Ausbildung und Motivation der Lehrer/innen

Hinsichtlich der Ausbildung gibt es das deutlichste Defizit in den Volksschulen. Hier wären Fachlehrer/innen und Begleitlehrer/innen notwendig. Volksschullehrer/innen sind für alle Unterrichtsfächer zuständig und daher in Bezug auf Sport meist nicht speziell ausgebildet. Das Fit Kids Projekt (LEBE Lernen & Bewegung), das in 47 österreichischen Schulen durchgeführt wurde, hat gezeigt, dass Volksschullehrer/innen für jede Hilfestellung – wie etwa Begleitlehrer/innen und ausgearbeitete Musterstundenbilder für den Sportunterricht – sehr dankbar sind (Susnik, Sportdirektor Union West Wien).

Zu beachten ist, dass die derzeitige Sport-Ausbildung bei Volksschullehrer/inne/n und Gymnasiallehrer/inne/n sehr unterschiedlich ist. Letztere haben eine spezielle, mehrjährige Ausbildung. Die Qualität ihres Unterrichts hängt dann – wie bei jedem/jeder anderen Lehrer/in auch – vom Engagement ab. Volksschullehrer/innen hingegen müssen sich nach kürzester Basisausbildung spezialisieren (bildnerisch etc.), müssen dann aber alles unterrichten. Hier kann selbst größtes Engagement den Mangel an Fachwissen nicht kompensieren. Warum, so die Kritik von Expert/inn/enseite, gibt es in Volksschulen für einzelne Fächer wie Handarbeiten/Werken oder Religion eine/n eigene/n Lehrer/in, nicht aber im Sport? Diese unterschiedliche Regelung scheint nicht einsichtig (Dworak, Jugend- und Sportreferent Sportunion).

4.3.8 Begleitlehrer/innen

Es folgte eine Diskussion über die Beistellung von Begleitlehrer/inne/n. In diese Richtung gab es bereits einen Testlauf, bei dem das Echo sehr positiv war (Molecz, Fachinspektor für Leibeserziehung).

Sehr oft wird das Argument angeführt, dass Begleitlehrer/innen zu teuer seien. Daher wurde folgender Vorschlag angedacht: Er oder sie könnte von einem Sportverein gestellt und bezahlt werden. Der Profit des Schulsports bestünde in der Aufwertung des Unterrichts, jener des Sportvereins in der Möglichkeit, Mitglieder zu werben. Dieser Vorschlag wurde jedoch vom Stadtschulrat mit dem Argument abgelehnt, Bildung habe gratis und ohne kommerzielle Interessen zu sein, weshalb nur einmalige Aktionen gesetzt werden dürfen. (Dworak, Jugend- und Sportreferent Sportunion)

Grundsätzlich widerspricht die Bezahlung von Begleitlehrer/inne/n durch Sportvereine der Schulgeldfreiheit, weshalb diese Maßnahme nicht verpflichtend sein darf. Dazu kommt ein Qualitätsproblem: Den Sportvereinen mangelt es an qualifiziertem Personal in diesem Ausmaß (Molecz, Fachinspektor für Leibeserziehung).

Eine Lösung könnte die Bezahlung der Begleitlehrer durch den Elternverein sein. Dieser darf für die Schule zahlen und die Regelung würde damit dem Gesetz nicht widersprechen (Otepka, Präsident Sportunion Wien). Ein derartiges Modell gibt es bereits in einer Volksschule, in der Fußball und Tanz als unverbindliche Übungen angeboten werden (Wanek, Sportunion Wien), was aber wiederum den Haken hat, das unverbindliche Übungen freiwillig besucht werden. Man erreicht in erster Linie jene Kinder, die ohnehin den Zugang zum Sport suchen.

4.3.9 Die Rolle der Eltern: Ausbau des elterlichen Einflusses

Was die Rolle und den Einfluss der Eltern auf die aktuelle Sportausübung ihrer Kinder betrifft, wurden von den Expert/inn/en zwei gegenläufige Befunde akzentuiert:

- einerseits die Überforderung der Lehrer/innen, Kinder und Jugendliche aktuell und nachhaltig für Sport und Bewegung zu begeistern, wenn von den Eltern keine Unterstützung erfolgt;
- andererseits die Überforderung der Eltern, denen nicht zugemutet werden kann, die Kinder dauerhaft für sportliche Aktivitäten zu motivieren.

Diesbezüglich ist zwischen zwei Gruppen von Kindern zu unterscheiden:

- 1) Jene, die durch das sportliche Umfeld der Eltern sehr motiviert sind: Um diese Kinder braucht man sich keine Sorgen machen, sie werden in der Schule und in Sportvereinen gefördert.
- 2) Es gibt aber eine große Gruppe von Kindern und Jugendlichen, bei denen das sportliche Umfeld und eine entsprechende Sozialisation ganz zu Beginn fehlt. Hier sind die Institutionen gefordert (Kindergarten, Volksschule etc.).

Auch in der AHS kann vielfach keine nachhaltige Sozialisation zu Sport und regelmäßiger Bewegung erreicht werden: Viele Jugendliche beenden ihre „sportliche Karriere“ mit 18 Jahren und betreiben später keinen Sport mehr.

Die Überforderung der Eltern gilt vor allem für Alleinerzieher/innen und für sozial schwächere Bevölkerungsschichten. Neben Gründen der Arbeitsüberlastung und evtl. der eigenen „Unsportlichkeit“ spielt bei letzteren der Kostenfaktor die

Hauptrolle: Vor allem im Bereich des Individualsports stehen die Eltern bei der Förderung eines talentierten Kindes vor finanziellen Sorgen: Die Anschaffung von Sportmitteln und -geräten, die Einbindung in einen Sportverein – das alles kostet Geld. Was, wenn das eigene Kind sportlich immer besser wird und man mehr und mehr investieren muss? (Wanek, Sportunion Wien). Auch bei der Förderung außerhalb des Leistungssports gilt: schon ab zwei Kindern wird es ziemlich teuer (Sportartikel, immer neue Trends usw.) (Sever, Snowsports Academy).

Es wäre wünschenswert, den Einfluss der Eltern auf die sportliche Entwicklung der Kinder auszubauen, da die Schule nicht alles abzudecken imstande ist. Ziel der familiären „Sport-Sozialisation“ sollte es sein, Kindern Sport und Bewegung von Anfang an als etwas Selbstverständliches zu vermitteln, als einen integralen Bestandteil des Tagesablaufes und in Analogie zu den übrigen „Riten des Alltags“ (gesunde Ernährung, Zähneputzen usw.). Insofern sollte, wie es ein Experte ausdrückt, Sport und Bewegung als „Grundstein der Familie“ angesehen werden: „So wie die Familie sich ernährt, so werden die Kinder später auch essen. Wenn die Familie Sport betreibt, dann werden die Kinder später Sport betreiben“ (Kritsch, Sportwissenschaftler).

Ein anderer Aspekt ist, dass die (jungen) Eltern selbst zum eigenen Sporttreiben motiviert werden (gemeinsam mit Kindern). Die Expert/inn/en waren überwiegend der Auffassung, dass mit dem Mutter-Vater-Kind-Turnen u.ä. schon lange vor Schuleintritt begonnen werden sollte und diesbezüglich vermehrt Angebote in Kindergärten, Volkshochschulen, Sportvereinen u.a. zu entwickeln wären.

4.3.10 Resümee

Der Grundstein für regelmäßige Sportausübung im Erwachsenenalter ist im Kinder- und Jugendbereich zu legen. *Sportförderung* und *Gewöhnung* der Kinder und Kleinkinder an tägliche Bewegung sind die entscheidenden Faktoren.

Der Sportunterricht ist zur Förderung des Breitensports gut geeignet, er sollte jedoch von schulischer Seite grundlegend reformiert werden, insbesondere in Bezug auf Quantität (Rücknahme der reduzierten Sportstunden) und Qualität der Sportstunden (Ausstattung, Ausbildung der Lehrkräfte).

Es ist darauf zu achten, dass die Jugendlichen zur Zeit der Pubertät nicht den Anschluss verlieren. Geschlechtssensible, differenzierte Angebote sollten geschaffen werden, die Burschen wie Mädchen individuell ermöglichen, im Sport so zu erscheinen, wie sie gerne sein wollen: muskulös oder grazil, männlich oder weiblich,

sozial, sportlich, cool, „in“ – wie auch immer: Sport sollte den Jugendlichen zu Identitäts- und Selbstbestätigung verhelfen, um für sie attraktiv zu sein und darf sie nicht umgekehrt in ihrer Rolle verunsichern, indem Mädchen zum Beispiel abverlangt wird, dass sie Muskeln „zulegen“, sich unästhetisch bewegen oder nach Schweiß riechen. Wenn man die Sportaktivität der Kinder und Jugendlichen gezielt früh genug steuert, ergibt sich später das Problem nicht, wie man v.a. Frauen zum Sport bringen könnte.

Die Schule kann jedoch in Bezug auf die Sportsozialisation nicht alles leisten. Daher wäre der Ausbau des Elterneinflusses erstrebenswert. Sie haben diesbezüglich eine wichtige Vorbildwirkung.

4.4 Zielgruppen und Angebotsdifferenzierung

Zielgruppen mit Nachholbedarf und Aktivierungspotential sind:

- Kinder und Jugendliche
- davon im Besonderen Mädchen, die einer spezifischen Förderung bedürfen
- Frauen
- Senior/inn/en / ältere Menschen
- niedrigere Einkommensgruppen
- Bewohner/innen ländlicher Gebiete mit eingeschränktem Sportstättenangebot (Vorteil der Nähe zur Natur, Nachteil der weiten Anfahrtswege zu Sporteinrichtungen)

Besondere Zielgruppe sind auch Menschen in spezifischen Phasen des Lebenszyklus:

- Erwachsene / Eltern mit Kleinkindern
- Menschen nach einem Wohnortwechsel oder/und Eintritt ins Berufsleben
- Menschen nach Beendigung ihrer Berufslaufbahn
- sowie im Zuge von Rehabilitation nach Krankheiten oder Unfällen.

In diesem Zusammenhang haben die Expert/inn/en noch auf sehr unterschiedliche Erfahrungen verwiesen: So haben einzelne Institutionen / Vereine mit attraktiven und teilweise neuen Angeboten sehr hohen Zulauf etwa von Frauen, Eltern mit Kleinkindern oder Senior/inn/en, während es anderen traditionellen Angeboten des sogenannten „Breitensports“ schwer zu fallen scheint, mit Trendsportarten oder nicht-

sportlichen, bewegungsarmen Freizeitangeboten zu konkurrieren oder überhaupt neue Zielgruppen anzusprechen.

4.4.1 Kinder und Jugendliche

Alle Kinder sind motivierbar. Die Frage ist jedoch, ob für sie immer die richtige Sportart gefunden und vermittelt wird.²⁰ Anders ausgedrückt: Die Vermittlung der jeweiligen Sportart sollte adäquat gestaltet werden. Dabei ist Musik in der heutigen MTV-Generation ein wichtiger Faktor, insbesondere im Kinder- und Jugendbereich.

(Zur Bedeutung des Kindersports für die nachhaltige Aktivierung siehe Kapitel 4.3)

4.4.2 Frauen

Bisher hat die Erfahrung gegolten, dass Frauen schwieriger für Sport begeistert werden können. In Bezug auf die Motivation von Frauen für Sport wurden von den Expert/inn/en unterschiedliche Befunde referiert:

Neu sind die Erfahrungen etwa im Seniorenturnen, wo das Verhältnis von Frauen zu Männern annähernd 10 zu 1 beträgt. Auch bei der Fortbildung z.B. der Leibeserzieher/innen kommen 90% Frauen mit der Bereitschaft, sich anzustrengen und zu lernen (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft).

Was die Nutzung von Fitness-Angeboten am USI betrifft, so ist das Motiv von Frauen zwischen 18 und 30 Jahren zu 100% Schönheit und Figur. Wenn die Kursteilnehmerinnen den Eindruck haben, dass die Inanspruchnahme der Angebote sie diesem Ziel näher bringt, kommen sie regelmäßig (Hilscher, Institut für Sportwissenschaft).

Auch aus Sportvereinen wurde von einem hohen Frauenanteil berichtet. Dies gilt aber eher für punktuelle Angebote. Hingegen ist es schwierig, Frauen für die Sportvereine selbst zu interessieren. Sie sind einerseits am Wettkampfgedanken nicht so interessiert und haben andererseits durch die Doppelbelastung – Familie und Beruf – nicht die zeitlichen Ressourcen für das Vereinsleben (Hilscher, Institut für Sportwissenschaft).

Daher wäre es für Frauen sehr hilfreich, wenn Sportmöglichkeit mit Kinderbetreuung gekoppelt wären (in Bezug auf Zeit und Ort) und es Angebote gäbe, die einfach und schnell in unmittelbarer Nähe des Wohnortes genutzt werden könnten (markierter Radweg, Laufweg, Inlineskateweg usw.)

²⁰ Ein gutes Beispiel ist American Football: Hier gibt es keinen, der nicht passt; „Dicke“ werden z.B. als Blocker eingesetzt etc.

4.4.3 Mädchen und junge Frauen

Wer Einblicke in den Schulbereich hat, weiß, dass bis zur Pubertät das Sportverhalten von Mädchen und Buben annähernd gleich ist (Freude und Spaß, Wettkampfcharakter). Bei den Buben setzt sich das während und nach der Pubertät weitgehend unverändert fort, hingegen sind die Mädchen nunmehr weit schwieriger zu motivieren. Ein Hauptfaktor ist die Angst der Mädchen, sich so zur Schau stellen zu müssen, wie sie nicht sein wollen: dick, ungeschickt, verschwitzt und plump. Wenn Mädchen allerdings schon vor Einsetzen der Pubertät in einem guten Sportunterricht so gefördert werden, dass sie im Sport „eine gute Figur“ machen können und man ihnen Sportarten anbietet, die sie anmutig, sportlich, jugendlich und cool aussehen lassen, dann bleiben sie auch weiterhin dabei. Voraussetzung dafür ist allerdings eine hochqualifizierte und engagierte Lehrkraft, die ihren Schülerinnen einerseits mit viel methodischem Geschick in den „traditionellen“ Sportarten schnell zu Erfolgen verhelfen kann, andererseits durch Fortbildungen auch in punkto Trendsportarten so up to date ist, dass sie das anbieten kann, was unter den Jugendlichen als cool, „in“ und somit erstrebenswert gilt (wie derzeit z.B. Snowboarden, Inlineskaten, HipHop u.ä.). Um Frauen zum Sport zu bringen, muss man bereits in ihrer Kindheit und Jugend ansetzen. Einerseits indem die Qualität des Sportunterrichts in der Volksschule verbessert und die Anzahl der Sportstunden angehoben wird. Das würde die sportmotorische Leistungsfähigkeit der Mädchen noch in der Kindheit auf ein so hohes Niveau bringen, dass sie später ein Leben lang im Sport *eine gute Figur* machen können. Andererseits muss dafür gesorgt werden, dass die Leibeserzieherinnen die entsprechende Ausbildung erhalten (bzw. Fortbildungen besuchen), die es ihnen ermöglicht, Sportarten anzubieten, die den Interessen pubertierender Mädchen entsprechen. Trendsportarten, Snowboarden, HipHop u.ä. sind zur Zeit in der Ausbildung der Leibeserzieher/innen nicht verpflichtend vorgesehen und nicht jede/r Schulleiter/in sieht es gerne, wenn Lehrer/innen darum ansuchen, Fortbildungen besuchen zu dürfen. (Hilscher, Institut für Sportwissenschaft).

Erfahrungen des USI führen zu ähnlichen Befunden: Es nutzt genau jene Gruppe die Angebote, die im schulischen Bereich in Bezug auf sportliche Begeisterung als besonders schwierig gilt, weil es am USI zahlreiche Angebote gibt, die vor allem junge Frauen ansprechen, wie z.B. unterschiedlichste Formen des Tanzens und Fitnesstrainings mit Musik (Step Aerobic, Aquafitness, Video-Clip-Dance...) sowie gesundheitsorientierte Sportangebote wie Pilates, Feldenkrais, Kinesiologie, Qigong u.ä. Am USI können auch Schüler/innen der 7. und 8. Klasse

aufgenommen werden. Sie bleiben sehr oft bis zum Ende ihres Studiums Stammpublikum in den USI-Kursen und betreiben in dieser Zeit regelmäßig Sport. Es zahlt sich aus, in diese Gruppe zu investieren und die Erfahrungen sprechen gegen die globale Annahme, dass Mädchen diesen Alters nicht motivierbar seien (Kellner, Direkter USI; siehe auch Kapitel 4.6). Generell dürfte gelten, dass besonders bei Frauen in Kindheit / Jugend und Schule anzusetzen ist und die Angebote spezifisch angepasst werden müssen, um die Mädchen auch über die Pubertät hinweg für Sport begeistern zu können. Nur so scheint das „Frauenproblem“ bei der Sportaktivierung langfristig lösbar zu sein.

4.4.4 Frauen mit Kindern / Eltern

Für viele Frauen mit kleinen Kindern gilt, dass es ihnen weniger an der Motivation als an den Möglichkeiten und Angeboten mangelt. Das zeigt das Beispiel des Club Manhattan: Hier gibt es einen angeschlossenen Kindergarten und die Mütter haben die Möglichkeit, während ihrer Sportausübung die Kinder in Betreuung zu geben. Diese Angebotskombination hat sich inzwischen zu einem lukrativen Geschäft entwickelt (Susnik, Sportdirektor Union West Wien).

Ein anderer Ansatz zur Aktivierung liegt im Betriebssport: Vielen Frauen, die Kinder haben, fehlt an Abenden oder Wochenenden die Zeit, Sport zu betreiben.

Generell sollten an Orten, wo Kinder hingebacht werden und sich Wartezeiten ergeben, Sportangebote für Frauen bereitstehen. Nützlich ist die Kombination von Kinder- und Frauenturnen am selben Ort (Hilscher, Institut für Sportwissenschaft).

Ein weiterer Weg der Frauenförderung ist das Familienturnen. So bietet die Union St. Pölten mit gutem Erfolg parallel in drei Hallen nebeneinander Sport für Frauen, Männer und Kinder an, mit dem Vorteil, dass die Familien nicht auseinander gerissen werden (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft).

Wichtig wären Institutionen, wo Eltern mit den Aller kleinsten Sportangebote nutzen können, d.h. neben Mutter-Vater-Kind Turnen es auch Eltern-Kleinkind-Turnen gibt. Schmidt (Institut für Sportwissenschaft) hat vor 47 Jahren das Mutter-Kind Turnen in Österreich eingeführt (nach ausländischen Modellen). Inzwischen gibt es dieses häufig im Angebot der Volkshochschulen und Sportvereine. Aus seiner Sicht sollte man damit bereits im Kindergarten und in der Vorschule ansetzen (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft).

Es zeigt sich, dass neue Angebote wie etwa Opa-Kind-Schifahren sehr beliebt sind und ein echtes Bedürfnis aufgegriffen haben (Schwarzinger, Präsident Verband

für Sportartikelerzeuger und Sportausrüster) – ein Schwerpunkt, der bereits zur nächsten Zielgruppe, den Senior/inn/en, überleitet.

4.4.5 Senior/inn/en

In der anfänglichen Diskussion um diese Zielgruppe herrschte eine gewisse Skepsis in Bezug auf die Möglichkeiten der Aktivierung und Motivierung von älteren Menschen. Diese resultiert einerseits aus problematischen Erfahrungen von Sportvereinen, die versuchen, auch ältere Menschen anzusprechen, da die Bevölkerungspyramide mehr und mehr nach oben ausschlägt. (Susnik, Sportdirektor Union West Wien).

Ein anderer Faktor dieser Skepsis liegt darin, dass es bei Älteren kein entsprechendes und klar konturiertes Ziel gibt: Wer nie Sport betrieben hat und körperlich nur sehr eingeschränkt fit ist, hat erfahrungsgemäß Schwierigkeiten, das im Alter zu ändern (Kritsch, Sportwissenschaftler). Bei dieser Zielgruppe wurde daher zunächst vor allem von der Notwendigkeit der „Schadensbegrenzung“ gesprochen (Sever, Snowsports Academy).

Dennoch gibt es mögliche Ansatzpunkte und bereits Erfolge in der Motivierung von älteren Menschen:

Nordic Walking etwa ist das jüngste – und ein besonders gelungenes – „Produkt“ für Ältere, als *„körperliche Aktivität mit sportlichem Charakter“*.

Senior/inn/en können am wirkungsvollsten über das Thema Gesundheit angesprochen werden, aber auch in Hinblick auf Beweglichkeit und Selbständigkeit im Alter. Ziel sollte die Zusammenarbeit von Ärzten und Sportanbietern sein.

Ein zukunftsweisendes Feld ist die bereits existierende Senior/inn/en-Tanzbewegung (mit eigenen Tanzlehrer/innen etc.), die von Schmidt im Rahmen seines Lehrauftrags Senior/inn/ensport am Institut für Sportwissenschaft in Wien akzentuiert wird. Senior/inn/en-Tanzen findet hohen Anklang. Qualifizierte Betreuung ist jedoch Voraussetzung, um Gefahren der Verletzung und Überanstrengung zu vermeiden.

Ein von Senior/inn/en bisher noch wenig bekannter Bereich ist das Krafttraining. Es wurde von überraschenden Erfahrungen berichtet, in denen ältere Menschen sehr erfolgreich für sportliche Betätigungen an Kraftmaschinen zu motivieren waren. Maschinen bieten den Vorteil, dass die Älteren die Bewegungsgeschwindigkeit und das Gewicht für sich individuell bestimmen können. Sie sehen bereits nach drei oder vier Wochen einen Fortschritt, was sehr motivierend ist. Es handelt sich aber um einen

heiklen und komplexen Bereich, der gut ausgebildete Trainer/innen voraussetzt (Otepka, Präsident Sportunion Wien).

Es müsste bekannt gemacht werden, dass Krafttraining Osteoporose verhindert oder deutlich positiv beeinflusst. Auch der unsportlichste Mensch kann Krafttraining sinnvoll betreiben, wenn er gut betreut wird und motiviert ist. Es sind dafür keine Vorkenntnisse notwendig, daher eignet sich diese Bewegungsform auch für jene, die in ihrem Leben bisher wenig Sport betrieben haben (Kellner, Direktor USI).

4.4.6 Soziale Unterschiede

Der Bildungsgrad spielt eine wesentliche Rolle für die Sportausübung²¹. Generell kann davon ausgegangen werden, dass nicht nur die konkreten sportlichen Aktivitäten schichtspezifisch variieren, sondern dass Sport in gebildeteren Bevölkerungsschichten höher bewertet wird.

Soziale Schichtunterschiede führen insbesondere zur Überforderung der Eltern: In unteren Sozialschichten kann eine qualifizierte Anleitung zu Bewegung und Sport von den Eltern nicht erwartet werden, einerseits aufgrund der realen Kosten (für Sportgeräte, Kurse, Sportkleidung etc.) sowie der Ermüdung durch körperliche Arbeit, andererseits aber aus dem Vorurteil heraus, dass Sport und Bewegung in jedem Fall Geld kosten. Dies verweist auf die Dringlichkeit der Sport- und Bewegungsförderung in der Schule, insbesondere in Volks-, Haupt- und berufsbildenden Schulen, ebenso in Betrieben.

4.4.7 Bauern

Der ländliche Raum konnte in der Diskussion nur kurz gestreift werden. Die Gruppe der Bauern erscheint schwer motivierbar, da kaum erwartet werden kann, dass sie nach 15 oder 16 Stunden körperlicher Arbeit noch Sport betreiben, auch wenn sie dies – im Sinne ausgleichender, entspannender Bewegung – dringend benötigen würden. Hier könnte der Einsatz neuer technischer Geräte eine Entlastung und damit auch eine Veränderung mit sich bringen (Kellner, Direktor USI).

Dazu kommt die Problematik der langen Anfahrtswege sowie die zunehmende Budgetknappheit der Gemeinden, die sich keine Hallenbäder oder neuen Sportanlagen mehr leisten können.

²¹ Dies sieht man z.B. am Institut für Sportwissenschaft in Wien bei den Bademeistern und anderen Bediensteten, die die unmittelbare Möglichkeit der Benutzung der Anlage hätten, sie jedoch nicht in Anspruch nehmen. Wer sie regelmäßig nutzt, sind die Abteilungsleiter/innen und Kolleg/innen (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft).

4.4.8 Zielgruppe Berufstätige: Förderung des Betriebssports

Betriebssport wird infolge des Wandels der Firmen (Einsparungen) deutlich weniger gefördert als früher. In einzelnen Firmen findet ein Umdenken statt. Derzeit läuft ein großes Projekt mit Wienerberger, deren Vorstand für das Thema Betriebssport sensibilisiert werden konnte, beginnend damit, dem Topmanagement Sport zu ermöglichen (Kellner, Direktor USI).

Über punktuellen Betriebssport könnte Interesse geweckt werden, in der privaten Freizeit mehr Sport zu betreiben. Gesamtziel wäre, Arbeitnehmer/inne/n vom Beginn der Berufslaufbahn bis zur Pensionierung zu ermöglichen, Sport zu betreiben. Der Betriebssport wird allerdings heute dadurch erschwert, dass sowohl die Firmen einem raschen Strukturwandel unterliegen als auch die Arbeitsplätze rascher gewechselt werden. Kaum jemand geht noch in dem Betrieb in Pension, in dem er zu arbeiten begonnen hat.

Für Frauen mit Kindern ist eine Sportmöglichkeit im Betrieb besonders wichtig, da sie häufig außerhalb der Arbeit keine Zeit dafür haben. Die Umsetzung würde durch eine „Belohnung“ für Arbeitnehmer/innen wie Arbeitgeber/innen wesentlich erleichtert. In der gegebenen angespannten Wirtschafts- und Budgetlage wären dazu vermutlich ausführlichere empirische Befunde in Bezug auf Konzentration, Motivation und Qualität der Arbeitsleistung eine Voraussetzung.

In der Diskussion speziell angesprochen wurde Sport für Angestellte in den Schulen: Über ein gut funktionierendes Sportangebot z.B. für Lehrer/innen wäre ein respektabler Prozentsatz zu erfassen, was in einzelnen Schulen schon sehr gut funktioniert. Dieser Ansatz hätte neben dem positiven Effekt für die Lehrer/innen sekundär positive Einflüsse in Bezug auf die generelle Einstellung zum Schulsport sowie die Vorbildwirkung auf Kinder und Jugendliche.

Für den Betriebssport gilt, dass qualifizierte Betreuer/innen zentrale Voraussetzung sind.

4.4.9 Resümee

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass die Sport- und Bewegungsangebote laufend differenziert und an die bekannten und neuen Zielgruppen angepasst werden müssen.

Mit den Expert/inn/en wurden über den Ansatz bei Kindern und Jugendlichen bzw. über den Schulsport hinaus vor allem die spezifischen Zielgruppen der Aktivierungsstudie diskutiert: *Frauen mit Sport- bzw. Bewegungsdefiziten, ältere*

Menschen, Alleinerzieher/innen, einkommensschwache Gruppen und Menschen im ländlichen Raum. Weitere Zielgruppen einer Aktivierung sind Menschen in spezifischen Phasen des Lebenszyklus: *Erwachsene / Eltern mit Kleinkindern, Menschen nach einem Wohnortwechsel oder/und Einstieg ins Berufsleben; nach dem Verlust des/der Partners/Partnerin; nach Beendigung ihrer Berufslaufbahn sowie im Zuge von Rehabilitation nach Krankheiten oder Unfällen.*

In Bezug auf die Motivation von Frauen wurden ältere Befunde relativiert, die von der grundsätzlich schwierigeren Aktivierung von Frauen ausgegangen sind. Durch eine geschlechtersensible Differenzierung der Sportsozialisation vor allem im Jugendalter kann verhindert werden, dass Mädchen Kondition und Lust am Sport verlieren. Auch für Frauen in späteren Lebensphasen sind die Angebote entsprechend anzupassen, das gilt insbesondere für Frauen mit (kleinen) Kindern. Frauen zeigen zwar weniger Interesse am Leistungsgedanken der Sportvereine (und haben weniger Zeitressourcen für die sozialen Komponenten des Sportvereinslebens), nutzen jedoch die Sportvereinsangebote im Bereich Breitensport zum Teil intensiver als Männer: Neu sind die Erfahrungen im Senior/inn/enturnen, wo das Verhältnis von Frauen zu Männern annähernd 10 zu 1 beträgt.

Was die Aktivierung von älteren Menschen betrifft, wurden einige Vorschläge angedacht: Der wichtigste Motivierungsfaktor für diese Zielgruppe ist in den Themen *Gesundheit* sowie *Beweglichkeit und Selbständigkeit im Alter* zu sehen. Ein zukunftsweisendes Feld liegt neben Angeboten im Bereich der Senior/inn/entanzbewegung besonders auch im bisher für Senior/inn/en noch unterentwickelten Bereich des Krafttrainings. Entgegen konventioneller Annahmen ist die Bewegung an Maschinen gerade für jene älteren Menschen optimal, die lange Zeit nichts für ihren Körper getan haben. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und die Bewegungsgeschwindigkeit und das Gewicht können jeweils individuell bestimmt und reguliert werden. Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung dieser Sparte ist die Bereitstellung qualifizierter Betreuer/innen.

Besonderes Augenmerk hat dem Betriebssport zu gelten: Für berufstätige Frauen mit Kindern ist eine Sportmöglichkeit am Arbeitsplatz besonders wichtig, da sie häufig außerhalb der Arbeit keine Zeit dafür haben. Die Umsetzung würde durch eine „Belohnung“ für Arbeitnehmer/innen wie Arbeitgeber/innen wesentlich erleichtert. In der gegebenen angespannten Wirtschafts- und Budgetlage werden Firmen dazu vermutlich nur durch ausführliche empirische Befunde in Bezug auf Konzentration, Motivation und Qualität der Arbeitsleistung, Verminderung von Krankenständen bzw. Bindung qualifizierter Mitarbeiter/innen zu gewinnen sein.

4.5 Mangel an Sportstätten – quantitativ, qualitativ, lagebezogen

4.5.1 Mangel an Sportstätten im ländlichen und städtischen Bereich

Generell hat eine Einschränkung der natürlichen Bewegungsräume für Kinder und Jugendliche stattgefunden. Vor allem in den Städten fehlen Sportanlagen für ärmere Kinder und Jugendliche. Der Fußballkäfig wird nicht errichtet, weil es dafür nicht genügend Parks im Wohnungsnahbereich gibt. Im ländlichen Bereich kann der Mangel an Sporteinrichtungen nur bedingt durch die gegebene Nähe zur Natur kompensiert werden.

Die Sportflächen pro Einwohner liegen in Österreich zum Teil deutlich unter dem internationalen Standard, der sich auf 4,5m² beläuft.

4.5.2 Mangel an Flächen für unorganisierten Sport

Unbebaute und ungestaltete Flächen wie „G’stettn“ oder Nachkriegsruinen als Spielplatz und Bewegungsanreger gibt es heute in den Städten nicht mehr. Sportausübung muss keineswegs immer mit Geldausgeben verbunden sein (so hat das „Fetzenlabel“ nicht wenige großartige Fußballspieler hervorgebracht) (Dworak, Jugend- und Sportreferent Sportunion). Neue Ansätze in der Freiraumplanung favorisieren zunehmend ungestaltete und öffentlich zugängliche Grünflächen.

Ein spezifisches Problem scheint darin zu bestehen, dass viele Menschen regelmäßig in einer fixen Gruppe Sport betreiben wollen (z.B. Volleyball), dies aber eher als Freizeitvergnügen und nicht als „Sport“ im engeren Sinn sehen und dafür nicht in Sportvereine gehen. De facto ist es fast unmöglich, jenseits von Sportvereinen eine Sporthalle zu finden, und wenn, dann zu unmöglichen Zeiten.

4.5.3 Mangel an Sportstätten für Sportvereine

Auch Sportvereine finden nicht ausreichend Sportstätten, um ihr Angebot zu erweitern und an die Bedürfnisse der unterschiedlichen, zum Teil neuen Zielgruppen anzupassen. Viele Turnsäle sind am Wochenende geschlossen. Zwar gibt es großes Interesse, Schulturnsäle im Sommer und an den Wochenenden zu nutzen, dem steht jedoch neben der Gesetzeslage auch die Frage der Finanzierung des Hallenwartes im Wege.

Wichtig wären kleinere, sofort verfügbare Sportstätten in unmittelbarer Nähe: Sie würden gerade aufgrund der heute vorherrschenden Bequemlichkeit eher angenommen werden (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft).

4.5.4 Resümee

Durch mangelnde Sportstätten ist es schwer, das Angebot an die Bedürfnisse der unterschiedlichen Zielgruppen anzupassen. Hier sind den Sportanbietern oftmals die Hände gebunden. Es fehlt – sowohl quantitativ wie qualitativ – an geeigneten Sportstätten. Die Öffnung der schulischen Sporteinrichtungen für Sportvereine wie selbst organisierte Gruppen – auch am Abend, an Wochenenden wie in Schulferien – ist ein wichtiges Anliegen.

4.6 Begriff und Vorstellung von Sport in Österreich

4.6.1 Assoziationen zu Sport

Das Sportverständnis der Österreicher/innen wird stärker als in anderen Ländern von der professionellen, medialen, leistungsorientierten Komponente des Sports geprägt. In diesem Vorstellungsbild ist Sport vor allem etwas für die bereits „Sportlichen“, welche die Leistungskomponente des Sports positiv besetzen.

In den Medien wird häufig mehr von Sportverletzungen berichtet als von positiven Wirkungen. Medial sind Fußball und Schifahren in Österreich am prominentesten vertreten; hier erfolgen 80% der Verletzungen. Die anderen Sportarten, in denen wenig Gesundheitsschädigendes passiert, gehen dabei unter.

Damit könnte es eventuell zusammenhängen, dass die Menschen vielfach nicht überzeugt sind, dass Sport gesund ist.

Viele Student/inn/en nehmen sich „Nischen“ her (z.B. boomt Yoga, auch wenn Yoga nicht im engen Sinn als Sport bezeichnet werden kann bzw. bei uns keine Tradition hat). Sport sollte nicht immer mit Leistung oder Muskelzuwachs gleichgesetzt werden. Ein Umdenken ist notwendig. Kellner (Kellner, Direktor USI) berichtet vom USI: Die besten Erfahrungen und enorme Zuwächse gibt es dort, wo eine Mischung aus mentalen und körperlichen Anteilen angeboten wird (mentale Aspekte, die sich auf den Körper übertragen wie Entspannungsübungen etc.). Wenn man damit Leute

ansprechen kann, hat man schon gewonnen bzw. kann dies ausbauen, etwa mit der Empfehlung zu anderen leichten Sportarten (z.B. langsame Laufgruppe u.a.).

4.6.2 Folgen der Erweiterung des Sportbegriffs in Richtung Bewegung

Die Ergänzung von „Sport“ durch „Bewegung“ hat zu einer Verunsicherung geführt.

Es gab – v.a. in Deutschland – diesbezüglich Diskussionen, in denen die Kritik im Vordergrund stand, dass der Sportbegriff viele Bewegungsarten ausklammere. Umgekehrt birgt die Verwendung des Terminus „Bewegung“ die Gefahr des Etikettenschwindels in sich (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft).

Es kann nicht davon ausgegangen werden, dass Leistungssport an sich negative Auswirkungen auf den Breitensport hat. Er kann jedoch zur Hemmschwelle werden, wenn man sich nicht in einen Sportverein zu gehen traut, weil man Angst hat, dafür zu „schlecht“ zu sein bzw. dort nicht „hinzupassen“. Eine Änderung der Terminologie kann dieses Problem nicht lösen, vielmehr ist eine Politik gefordert, die dem nicht-organisierten Bereich mehr Augenmerk schenkt (Hilscher, Institut für Sportwissenschaft). In der Schule hat sich die neue Terminologie nicht durchgesetzt, hier spricht man nach wie vor von „Turnlehrer/inne/n“²². Die Umbenennung in „Sport und Bewegung“ ist zwar ein politisches Signal nach außen und innen, es bleibt aber fraglich, ob die Begriffswahl allein so wesentlich ist (Molecz, Fachinspektor für Leibeserziehung). Auch eine Umbenennung von „Turnlehrer/in“ in „Bewegungsvermittler/in“ ist nicht besonders sinnvoll, das Aktivierungsproblem lässt sich sicher nicht durch eine Änderung der Bezeichnung lösen (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft).

Es ist auch zu bedenken, dass Leistungssportler sehr oft eine Idolwirkung haben und der Begriff „sportlich“ in der Öffentlichkeit positiv besetzt ist (sportliche Figur etc.). Auch aus dieser Perspektive wäre ein Abgehen vom Sportterminus ein Eigentor (Hilscher, Institut für Sportwissenschaft).

4.6.3 Trendsportarten und ihr Aufforderungscharakter für Inaktive

Über Trendsportarten könnten gerade die Inaktiven angesprochen werden. Der Name ist aber unter Umständen problematisch, weil die Älteren damit eher Verletzungsgefahr verbinden.

²² Turnprofessor/inn/en und Sportlehrer/innen haben nicht dieselbe Ausbildung. Letztere haben keine Matura und eine zweijährige, in Zukunft dreijährige Ausbildung. Erstere sind Akademiker/innen (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft).

Der Eindruck des Vorübergehenden im Trendsport täuscht insofern, als vielfach gerade Trendsportler sehr stabil beim Sport bleiben: Sie haben Spaß an einer neuen Trendsportart, suchen sich aber auch sofort wieder etwas anderes (Kritsch, Sportwissenschaftler).

Was in diesem Bereich sehr gut funktioniert ist, als Trainer nicht nur eine einzige Sportart isoliert zu behandeln, sondern mehrere zusammenzufassen und anzubieten. Ein gutes Beispiel dafür wäre Snowboarden und Carving, da sich das Interesse zwischen diesen beiden hin und her verlagert. Man sollte daher mehrere Trendsportarten zusammen anbieten und sie als Pool sehen, aus dem die Leute wählen und heute das, morgen jenes ausprobieren können. Das kann durchaus langlebig sein (Sever, Snowsports Academy).

Am USI wurde eine Abteilung in „Schneesport“ umgetauft, um diese Vielfalt zu ermöglichen. Die Leute wollen nicht unbedingt eine Woche Schifahren, sondern z.B. auch Snowboarden versuchen. Damit kann man Leute begeistern, und die Kurse sind übervoll. Man muss als Anbieter/in flexibler werden. Vielen Leuten geht es heute nicht so sehr um die Perfektion, sondern darum, ein Gerät halbwegs beherrschen zu können und Spaß zu haben²³. Dass sehr viele Teilnehmer/innen oft viele Saisonen hintereinander mitfahren, ist der Beweis des Erfolgs dieser Kombinationsangebote (Kellner, Direktor USI).

Auch Sportvereine müssen flexibel sein und sich anpassen. Es ist falsch, prinzipiell davon auszugehen, dass der „Trend“ in zwei Jahren eh wieder vorbei ist und man daher nichts anzubieten braucht. Vielmehr sollte man diese zwei Jahre voll ausnützen, also: die Geräte besorgen und die besten Trainer suchen, auch wenn man es in zwei Jahren vielleicht nicht mehr anbieten wird. Auch hier gilt, die Terminologie regelmäßig zu überdenken. Im USI setzt man sich jedes Semester mit Fachleuten zusammen und diskutiert die Bezeichnungen der Kurse. Der Name „Konditionstraining mit Musik“ ist z.B. ewig gestrig; dasselbe unter dem Namen „Bodystyling“ bringt volle Kurse. Dieselbe/Derselbe Trainer/in, gleiche Halle, gleiche Zeit, gleicher Inhalt: dennoch ist der eine Kurs zum Absagen, der andere ausgebucht. Daher: Eine ununterbrochene Kontrolle und Überarbeitung auch der Begrifflichkeiten (Kellner, Direktor USI).

Ein Vorteil der Trendsportarten ist, dass man sie im Vergleich zu klassischen Sportarten leichter erlernt (etwa Snowboarden im Vergleich zu Schifahren, Squash im Vergleich zu Tennis). Auch Nordic Walking ist leicht und schnell erlernbar. Wichtig ist,

²³ Die Gegenthese: Egal ob Kinder, Erwachsene oder Senior/inn/en: Man braucht den messbaren Vergleich (auch in Trendsportarten). Es ist unwahrscheinlich, jemanden länger im Sport zu halten, ohne irgendeine Möglichkeit des Vergleichs anzubieten. (Susnik, Sportdirektor Union West Wien) – Vergleich, „Wettkampf“, Messen mit anderen ist wichtig für Motivation, egal ob Trendsportart oder nicht.

wie es verkauft wird. Das schnelle Erlernen wäre ein Ansatzpunkt für die Vermarktung (Schwarzinger, Präsident Verband für Sportartikelerzeuger und Sportausrüster).

Für die ältere Generation klingt „Trendsport“ nach Verletzungsgefahr. Dieser Zielgruppe sollte vermittelt werden, dass es Trendsportarten gibt, die sowohl leicht erlernbar als auch ungefährlich sind (Sever, Snowsports Academy).

Der Erfolg von Nordic Walking liegt daran, dass es einerseits perfekt vermarktet wird, andererseits kostengünstig und überall durchführbar ist. Die richtige Zielgruppe wurde in kürzester Zeit angesprochen (vor allem in Österreich, in Deutschland waren die Erfolge nicht so groß). Ausschlaggebend waren sicher die richtigen Werbesendungen und Berichte. Nordic Walking wird bereits ausdifferenziert: Der „NW-Marathon“ etwa geht in den „Schneller-Besser-Bereich“ (Schwarzinger, Präsident Verband für Sportartikelerzeuger und Sportausrüster).

4.7 Resümee

Generell enthält nach Ansicht der Expert/inn/en das in Österreich vorherrschende Bild von „Sport“ eine zu starke Leistungskomponente, die als Auswirkung des medialen und kommerziellen Profi- bzw. Spitzensports gelten kann. Umgekehrt kann und soll der tradierte Sport-Begriff nicht in einem konturlosen, allgemeinen Begriff von „Bewegung“ aufgehen.

Die im allgemeinen Bewusstsein stark verankerten Vorstellungen von Leistungssport haben zwar unmittelbar keine negativen Auswirkungen auf den Breitensport, stellen aber für all jene eine Hemmschwelle am Weg in den Sportverein dar, die nicht primär an Leistung bzw. Leistungssteigerung und Wettbewerb interessiert sind.

Ein regelmäßiges Überdenken der Terminologie ist vor allem bei der Entwicklung neuer Angebote von Bedeutung. Eine der dringlichsten Aufgaben liegt nach Meinung der Expert/inn/en in der Verbesserung des Images von Breitensport. Hier fehlen zum Teil die entsprechenden Bezeichnungen und Konzepte, wenn man davon ausgeht, dass heute – im „Zeitalter der Individualisierung“ – der Begriff „Breitensport“ als solcher keine besonders hohe Attraktivität im Sinne angestrebter Lebensstile und Selbstbilder der Menschen haben dürfte.

Die sportlich Inaktiven sind zum Teil mit Trendsportarten anzusprechen. Ein Vorteil ist, dass diese im Vergleich zu „klassischen“ Sportarten leichter und schneller erlernbar sind. Einige Expert/inn/en standen den Potentialen des Trendsportes für eine breite Aktivierung dennoch skeptisch gegenüber: Für sie liegt die wirkungsvollste Art und Weise, die Anzahl der regelmäßig sporttreibenden Österreicher/innen zu

erhöhen, nach wie vor in den Lifetime-Sportarten – also jenen Sportarten, die man im Prinzip ein ganzes Leben lang ausüben kann.

4.8 Die Rolle der Medien

4.8.1 Das von den Medien vermittelte Bild des Sports

Ein wichtiger Aspekt der Diskussion rund um Medien und Werbung betraf die vorherrschende Präsentation von Sport: Das medial kommunizierte Bild ist in Österreich, so waren sich die Expert/inn/en einig, sehr stark vom Profi- und Leistungssport und den damit verbundenen hohen Verletzungsraten dominiert – insbesondere in den beiden populärsten Sportarten Fußball und Schifahren.

Auch in den qualitativen und quantitativen Befragungen hat sich ergeben, dass Verletzungen und Gesundheitsschäden neben (Über)Anstrengung und Überforderung zu den gängigsten Assoziationen zu Sport gehören²⁴. Gesundheit kommt bei den ersten Assoziationen zu Sport kaum vor.

4.8.2 Der Einsatz der Medien für die Aktivierung zum Breitensport

Um von der derzeit existierenden, einseitig auf Spitzensport fokussierten Präsenz von Sport in den Medien wegzukommen, sollte das Fernsehen auf umfassende Weise sowohl für eine Image-Veränderung des Breitensports als auch für eine intensive Bewerbung desselben genutzt werden.

Von Expert/inn/enseite wurden einige positive Beispiele für gezielte Werbeaktionen angeführt, z.B. die vom deutschen Sportbund initiierte Aktion „Was wäre der Sport ohne Verein?“. Diese und ähnliche Aktionen verdanken ihren Erfolg Kooperationen zwischen Sportvereinen und dem ZDF, teilweise mit zusätzlicher Unterstützung vom Apothekerverband sowie vom deutschen Gesundheitsbund. Ein anderes Beispiel sind kreative Plakatwerbungen für den Sport, z.B. die Abbildung eines übergewichtigen Mannes mit dem Slogan „Wir bewegen Massen“. Auch das bayerische Fernsehen betreibt gezielte Werbung für den Breitensport (Susnik, Sportdirektor Union West Wien; Dworak, Jugend- und Sportreferent Sportunion; Schmidt, Institut für Sportwissenschaft).

²⁴ Viele der Befragten haben sich allerdings selbst schon beim Sporttreiben verletzt.

Ein gutes Beispiel kommt aus Neuseeland: Hier laufen 20 Sekunden lange TV-Spots („Push and Play“), die bereits zu einer signifikanten Steigerung der Breitensportaktivität geführt haben (Kritsch, Sportwissenschaftler). In Österreich stehen dererlei unterstützende Aktionen und Werbestrategien für den selbstorganisierten Sport noch weitgehend aus, Sendungen wie das frühere *Sport-ABC* wurden abgesetzt (Wanek, Sportunion Wien).

4.8.3 Resümee

Nach einer Einschätzung des von den Medien vermittelten Bildes von Sport – das in Österreich sehr stark vom Leistungs-, Profi-, und Spitzensport einerseits und von der Verletzungsgefahr andererseits geprägt ist – diskutierten die Expert/inn/en eine Reihe von Möglichkeiten, wie die Medien, insbesondere das Fernsehen, für die Aktivierung zum Breitensport eingesetzt werden könnten. Wünschenswert wäre, dass sich die staatliche Sportförderung von den medialen Erfolgssportarten stärker zum Breitensport und zur Zielgruppenförderung verlagert bzw. um diese erweitert wird.

4.9 Sportverein und Fitnesscenter

Welche Rolle können und sollen Sportvereine bei der Erweiterung des Spektrums aktiv Sporttreibender in Österreich spielen? Um diese Frage zu klären und die Potentiale der Vereine in Richtung Breitensport auszuloten, wurden unterschiedliche Themenfelder diskutiert: Sie reichten vom (teilweise veralteten) Image der Sportvereine in der Öffentlichkeit über Angebotsdefizite bis hin zu strukturellen Rahmenbedingungen und Strukturproblemen. Schlussendlich wurde die Frage diskutiert, ob Sportvereine aus den jüngsten Erfolgen privater Anbieter und Fitnesscenter lernen könnten.

4.9.1 Image und Attraktivität der Sportvereine

Das in der Öffentlichkeit weitverbreitete Bild eines „typischen“ Sportvereins ist sehr stark durch eine Fokussierung auf Wettkämpfe und Höchstleistungen geprägt: Der Kampf um Punkte, Medaillen und Ränge steht für viele Menschen im Zentrum des Vereinssports, so dass dieser als eine Institution erscheint, die nur „für (bereits) sportliche Leute“ geeignet ist – nicht aber für jene, die Anschluss an sportliche Aktivitäten suchen.

Daraus resultieren zwei Fragen: Inwieweit entspricht diese Sichtweise der Realität und inwieweit kann diese Fokussierung umgepolt werden, damit bisher „unsportliche“, aber interessierte Menschen Zugang zu Sportvereinen finden und dort optimal betreut werden?

Über die tatsächlichen Schwerpunktsetzungen der Sportvereine gingen die Meinungen der Expert/inn/en auseinander:

Die einen gingen davon aus, dass für die Sportvereine tatsächlich bis heute der Wettkampfgedanke im Vordergrund steht, so dass die Integration von weniger leistungsstarken Sporttreibenden zumindest problematisch erscheint. Schwarzinger (Präsident Verband für Sportartikelerzeuger und Sportausrüster) drückt dies in Bezug auf die Aufnahme eines bisher „Inaktiven“ durch einen Sportverein folgendermaßen aus: „Wenn man jemanden in einen Verein schickt, dann weiß der Verein gar nicht, was er mit ihm anfangen soll, er oder sie passt nicht zu dem, was im Verein gemacht wird. Die Leute kämpfen dort um Punkte, Medaillen, guten Rang, gegen Abstieg, für Aufstieg – was sollen sie mit dem machen, den man dorthin schickt? Es ist schwer, zur Qualität auch Quantität unterzubringen.“ Er brachte ferner das Beispiel Schiverein: Hier gibt es jedes Jahr 38.000 Abmeldungen und 37.900 Anmeldungen. Die Schwierigkeit liegt darin, die Leute langfristig im Sportverein zu halten. Auch Kellner (Direktor USI) bestätigt: „Es ist immer noch so, dass der Verein relativ schnell in Richtung Wettkampfsport denkt, nicht Spitzensport, aber organisierter Wettkampfsport.“ So könne ein/eine schwache/r Volleyballspieler/in mit 25-30 Jahren kaum einen Sportverein finden, in dem er sich wohlfühlt. Im USI spielen hingegen 5.000 aktive Volleyballer/innen, die alle nicht an Wettkampf im engen Sinn interessiert sind. Sie spielen auf hohem Niveau, wollen aber keine Meisterschaften bestreiten – daher sind sie im traditionellen Sportverein an der falschen Adresse.

Andere Expert/inn/en wiesen hingegen mehrfach darauf hin, dass viele Sportvereine (z.B. der Großteil der Wiener Sportvereine) bereits eine vielfältige Palette von Angeboten im Bereich des Breitensports haben – teilweise die Hälfte des gesamten Angebots. Die Möglichkeiten reichen vom Kleinkinderturnen bis zur Musikgymnastik und umfassen auch spezielle Angebote für Frauen und Senior/inn/en. Dworak (Jugend- und Sportreferent Sportunion) erwog, ob sich die Sportvereine nicht überhaupt auf die Breite zurückziehen sollten. Aber ein ganz besonderes Augenmerk sollte der Aufgabe gelten, vom veralteten Image wegzukommen, das Sportvereine automatisch mit Leistungssport gleichsetzt und das heutzutage kaum mehr haltbar ist. Das bereits existierende breite Spektrum und die neuen Angebote sollten breit kommuniziert und öffentlich gemacht werden.

Ob die Assoziationskette Sportverein-Leistung-Wettkämpfe der Realität entspricht oder nicht: Alle Expert/inn/en waren sich in dem Punkt einig, dass sie einer der wesentlichen Faktoren dafür ist, dass Sportvereine für den Breitensport oft wenig attraktiv sind. Viele Eltern würden sportliche Aktivitäten ihrer Kinder sehr begrüßen, es gibt jedoch eine gewisse Hemmschwelle, sie in Sportvereine zu schicken. Es existiert ein großes Potential, das durch eine Arbeit am Image der Sportvereine zu aktivieren wäre.

Die zweite Einschätzung, die in der Öffentlichkeit eng mit einem „klassischen“ Sportverein assoziiert wird, betrifft dessen Ausstattung: Sowohl in den Tiefeninterviews, als auch aus Sicht der Expert/inn/en wird diese - insbesondere im Vergleich mit privaten Anbietern - oft als „veraltet“ und „verstaubt“ eingeschätzt.

Für Strategien einer nachhaltigen Aktivierung zu Sport ist die Erfahrung wichtig, dass es leichter ist, Sportvereinsmitglieder zu gewinnen, als sie zu halten. Es zeigt sich immer wieder, dass Kinder von den Sportvereinen aufgebaut werden, sehr oft aber mit 15 oder 16 Jahren (Mädchen) oder ab dem 18., 19. Lebensjahr (Buben) den Sportverein verlassen (Wanek, Sportunion Wien). Probleme gibt es auch bei einer anderen Zielgruppe, nämlich den älteren Menschen: Viele Sportvereinsexpert/inn/en sehen in dieser Altersgruppe einen besonders schwer zu motivierenden Bevölkerungsteil.

4.9.2 Angebotsmängel der Sportvereine

Das veraltete und teilweise eher negativ konnotierte Image des Sportvereins verdeckt aus der Sicht von Expert/inn/en real existierende Probleme und Mängel der Sportvereine, insbesondere den Mangel an Sportstätten. Oft sind die Sportvereine gar nicht in der Lage, mehr Sportwillige aufzunehmen, weil sie zu wenig Sporträume und Übungsplätze zur Verfügung haben. Damit ist nur sehr eingeschränkt an eine Differenzierung des Angebots nach Zielgruppen zu denken.

In Zusammenhang mit der Knappheit an Sporträumen wurde die Nutzung von Schulturnsälen diskutiert: In Gemeindeschulen können diese am Wochenende und im Sommer teilweise genutzt werden, in Wien stehen dem jedoch rechtliche Probleme entgegen.

4.9.3 Rahmenbedingungen und Strukturprobleme der Sportvereine

Grundlegende Barrieren für eine erfolgreiche Verbreitung von Sport und Bewegung über die Sportvereine liegen nicht zuletzt in deren Rahmenbedingungen und Strukturproblemen:

Ein Sportverein gründet sich per se aus einem Selbstzweck heraus und nicht mit dem besonderen Anspruch der breiten Sportaktivierung, d.h. die derzeitige Struktur der Sportvereine ist für diese Aufgabe nicht optimal geeignet. Dazu kommt, dass die Rahmenbedingungen in Österreich nicht optimal sind. Damit die Sportvereine zur wirksamen Aktivierung der angesprochenen Zielgruppen eingesetzt werden können, müssen noch einige Hürden (wie etwa steuerliche Probleme) aus dem Weg geräumt werden, z.B. könnte – nach ausländischem Beispiel – das Ehrenamt aufgewertet und anerkannt werden. Dworak (Jugend- und Sportreferent Sportunion) bringt es auf den Punkt: „Sportvereine sind so gut wie ihre Rahmenbedingungen und diese sind in Österreich trotz Vereinsgesetz nicht die besten. Das angesprochene Potential könnte aktiviert werden, aber es gibt zu viele Hürden.“

Vorschläge der Steuerabsetzbarkeit gingen in die Richtung, ehrenamtlichen Funktionär/inn/en im Sportverein ein Taschengeld zuzugestehen (Aufwandsentschädigung) und ihre ehrenamtliche Arbeit steuerlich absetzbar zu machen (z.B. Telefonkosten).

Weiters ist die sehr unterschiedliche finanzielle Lage von Sportvereinen in Österreich zu berücksichtigen: Bei einem Vergleich der Sportförderung in NÖ, OÖ und Wien zeigt sich, dass Wien besonders schlecht abschneidet. Denn obwohl das Sportbudget in Wien sehr hoch ist, werden nur 5% davon für den Vereinssport ausgegeben. In den anderen Bundesländern wird etwa ein Stadion-Umbau nicht vom Sportbudget bezahlt, sondern vom Baubudget (Otepka, Präsident Sportunion Wien). Eine Erweiterung der Sportarten hat wenig Sinn, solange die Subventionen von staatlicher Seite nicht erhöht werden. Tatsächlich überlegt die BSO seit drei bis vier Jahren eine Erweiterung der Sportarten durchzuführen und hat diesbezüglich um eine entsprechende Erhöhung der Mittel angesucht, die von staatlicher Seite allerdings bisher nicht gewährt wurde. Unter diesen Voraussetzungen sind solche Schritte in Richtung einer Erweiterung des Angebots sogar kontraproduktiv und würden bereits bestehende, gut funktionierende Projekte gefährden (Otepka, Präsident Sportunion Wien).

In Österreich fehlen auch bestimmte Fachverbände, z.B. für Senior/inn/en-Sport oder Mutter-Kind-Turnen (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft). Susnik (Sportdirektor Union West Wien) gibt diesbezüglich zu bedenken, dass Vorstöße in

diese Richtung die gesamte Sportorganisation in Frage stellen: Derzeit seien für den Senior/inn/ensport die Dachverbände zuständig.

4.9.4 Kinder / Jugendliche und Sportvereine

Für eine nachhaltige Sicherstellung der sportlichen Aktivität wäre es wichtig, dass Menschen schon im Kindesalter Sportvereine kennen lernen. Die Expert/inn/en widerlegten die häufig auftauchende Annahme, die von einer positiven Korrelation zwischen einer geringen Anzahl an Sportstunden in der Schule und erhöhter Sportvereinsaktivität von Kindern ausgeht. Als Belege wurden einerseits eine Schweizer Studie genannt, die zu dem Ergebnis kam, dass – entgegen obiger Annahme – bei geringerer Anzahl wöchentlicher Sportstunden auch die Bewegungsbereitschaft der Schüler und Jugendlichen in der Freizeit sinkt. Andererseits wurde exemplarisch der Schulversuch des Sportgymnasiums Wiener Neustadt genannt, in dem trotz intensivem Sportunterricht in der Schule (6-8 Wochenstunden) alle Schüler nebenbei noch in Sportvereinen trainieren. Den Sportvereinen durch die Kürzung von Schulsportstunden unter die Arme greifen zu wollen, basiert daher auf einer falschen Grundannahme: Es gibt keine Garantie, dass Kinder den sportlichen Ausgleich in Sportvereinen suchen, man muss vielmehr von der umgekehrten Überlegung ausgehen: Je mehr Gewöhnung an häufigen Sport, desto mehr werden Sportangebote aktiv gesucht und in Anspruch genommen.

Die Problematik ist darin zu sehen, wie Kinder über das Jugendalter hinaus im Sportverein gehalten werden können. Sehr oft reißt bei Burschen um das 18. Lebensjahr das Engagement im Sportverein ab, bei Mädchen durchschnittlich etwas früher, um das 15. Lebensjahr. Hier müssten Maßnahmen ansetzen, die verhindern, dass eine Struktur, die mühsam aufgebaut wurde und über Jahre gut funktioniert hat, an einem bestimmten Punkt abbricht und damit viel Energie und (unentgeltliche) Zeit verloren geht (Parma, Sportkoordinator RG Maroltingergasse). Sehr häufig finden diese Jugendlichen zwar in einem späteren Alter wieder zum Sportverein (Hilscher, Institut für Sportwissenschaft), aus der Sicht der Sportvereine müsste jedoch verstärkt darüber nachgedacht werden, wie dem Abreißen entgegengewirkt werden kann, welches insbesondere für Trainer/innen und Funktionär/inn/e/n – die sich großteils unentgeltlich für Sport einsetzen – sehr demotivierend ist (Parma, Sportkoordinator RG Maroltingergasse).

4.9.5 Breitensport im Sportverein

Wie in der Diskussion um die Strukturprobleme und Rahmenbedingungen deutlich wurde, stehen einer groß angelegten Förderung des Breitensports einige Hürden im Weg.

Dennoch versucht ein Teil der Sportvereine, ihr Angebot in Richtung des Breitensports zu erweitern und damit das große Potential derjenigen anzusprechen, die auf einem gewissen Niveau Sport ausüben möchten, für die jedoch nicht der Wettkampfgedanke, sondern Spaß an der Bewegung und die soziale Komponente im Vordergrund stehen. Häufig genannte Beispiele für eine derartige Nachfrage sind Volleyball und Fußball. In diesen Sportarten finden sich oft privat organisierte Gruppen zusammen, die im traditionellen Sportverein nicht gut aufgehoben sind. Diese Gruppen werden durch einen Mangel an geeigneten Sportstätten an einer regelmäßigen Sportausübung gehindert (Kellner, Direktor USI; Schwarzinger, Präsident Verband für Sportartikelerzeuger und Sportausrüster). Die Sportvereine sollten Angebote schaffen, die den Bedürfnissen dieser Gruppen entsprechen, indem ihnen – eventuell durch Öffnung der Schulsportsäle – Sportstätten zur Verfügung gestellt werden.

Eine weitere angedachte Verbesserung der Attraktivität der Sportvereine für „nicht-professionelle“ Sporttreibende betrifft die (höhere) Bezahlung der Trainer/innen. Modelle aus Neuseeland zeigen, dass der Zulauf zu Sportvereinen nach einer jahrelangen Rückläufigkeit wieder gestiegen ist, als bezahlte Trainer/innen eingestellt wurden. Zuvor waren die Trainer/innen durch mangelnde Entlohnung ihrer Tätigkeit wenig motiviert, was sich auf die „Klienten“ negativ auswirkte. Zudem fällt es manchem leichter, gegenüber bezahlten Trainer/innen Wünsche zu äußern als gegenüber ehrenamtlich arbeitenden, bei denen man das Gefühl hat, in ihrer Schuld zu stehen. Und schließlich wird Bezahltes oft mehr geschätzt als Unentgeltliches. Schon der Volksmund sagt: „Was nix kost´, is nix wert.“ Die neue Situation schuf in Neuseeland ein „Produkt“, das gut vermarktet werden konnte. Die Sportvereine erhalten als Unternehmer große staatliche Förderungen und schaffen es so, sehr viele Sporttreibende an sich zu binden (Kritsch, Sportwissenschaftler).

4.9.6 Ursachen für Erfolge der Fitnesscenter

Die Ursachen für Erfolge privater Sportanbieter sind vielfältig und stehen teilweise mit Veränderungen der Lebensstile sowie mit steigenden Anforderungen an Qualität und Flexibilität in Verbindung.

Vorteile der privaten Sportanbieter liegen insbesondere in den durchgängigen Öffnungszeiten und der Ganzjährigkeit, darüber hinaus in der „Anonymität“ und größeren Privatsphäre, die sie bei der Sportausübung bieten. Damit fallen mitunter soziale Aktivitäten rund um den Sport weg, die viel Zeit in Anspruch nehmen. Umgekehrt deuteten einige Expert/inn/en den Erfolg der Fitnesscenter als Ausdruck eines Bedürfnisses nach sozialem Anschluss. Schwarzinger (Präsident Verband für Sportartikelerzeuger und Sportausrüster) sprach vom „Geschäft mit der Einsamkeit“ und wies darauf hin, dass der Fitness-Boom in Österreich bedeutend größer war als in Deutschland (es gibt hierzulande über 1200 Fitnessbetriebe).

Fischer (1988) kommt in seiner Diplomarbeit zu dem Schluss, dass die Erfolge kommerzieller Sportanbieter auf der größeren Anonymität (geringere Bindung) und flexibleren Zeiteinteilung beruhen. Fitnesscenter bieten diesbezüglich vieles, das im Vereinssport nicht oder kaum möglich ist (Susnik, Sportdirektor Union West Wien).

Fitnesscenter vermögen es eher, sogenannte „Unsportliche“ anzusprechen. Wer die letzten zehn Jahre keinen Sport betrieben hat, kann aus unterschiedlichen Gründen wieder damit beginnen: weil vor seinem Haus ein neuer Radweg angelegt wurde, weil sich in seinem Bekant/inn/enkreis eine Nordic Walking Gruppe gebildet hat oder weil ihn Bekannte ins Fitnesscenter mitnehmen. Es scheint aber unrealistisch, dass sich so jemand in einen Sportverein „wagt“. Der Sportverein ist in den Augen vieler nur etwas für „Sportliche“, wenn nicht nur für Leistungssportler/innen. Ins Fitnesscenter traut man sich als „normal Sportinteressierte/r“ oder Wiedereinsteiger/in viel eher, auch wenn man sich für untalentierte hält: Es wird die Möglichkeit geboten, ein bisschen „mitzuschwimmen“, ohne gleich (negativ) aufzufallen (Hilscher, Institut für Sportwissenschaft).

Im Fitnesscenter wirken die (noch nicht erreichte) gute Figur oder auch Jugendlichkeit als Stressfaktoren. Kraftmaschinen werden auch im Senior/inn/ensport erfolgreich eingesetzt: Die Maschinen sind – was wenig bekannt ist – für untrainierte Menschen aller Altersstufen gut geeignet, weil die Anstrengung dosierbar ist und sich merkbare Fortschritte relativ rasch einstellen.

Andere Ursachen des Erfolgs wurden in der meist hohen Qualität der Trainer/innen, in dem auf Alter und Geschlecht gut abgestimmten Angebot, in der Wetterunabhängigkeit sowie in der „Zeitgeistigkeit“ gesehen. Diesen Bedingungen entsprechen kommerzielle Sportanbieter eher als Sportvereine (ins Fitnesscenter zu gehen gehört teilweise zum modernen Life-Style, ist „in“).

Was die aktuelle Situation der Fitnesscenter betrifft, ging die Meinung der Expert/inn/en auseinander:

Für einige gehört der große Boom schon der Vergangenheit an: Großen Zulauf gab es in der Entstehungszeit (vor ca. 15 Jahren), doch in den letzten zwei bis drei Jahren ist die Bilanz zumindest stagnierend (Kritsch, Sportwissenschaftler). Wie sich die Fitnesscenter in Zukunft weiterentwickeln, ist nicht absehbar, es zeichnet sich jedoch ein Trend ab, der von den Maschinen und Kraftkammern weg in den Wellness Bereich führt (Clubs mit Sauna, Solarium und Whirlpool statt Gewichte und Maschinen). Es stellt sich allerdings die Frage, inwiefern diese Aktivitäten noch als „Sport“ bezeichnet werden können.

Einige Fitnesscenter haben diese Schwerpunktverlagerung vollzogen und ihre Inhalte angepasst. Besonders beliebt sind fernöstliche Angebote wie Tai Chi, Chi Gong u.ä. Diese Angebote sind für die Anbieter weitaus billiger, da man – im Vergleich zum Krafttraining – kaum Geräte und nur wenige Betreuer/innen benötigt. Diese Tendenz zeichnet sich am USI ab: Es gibt viele Krafträume, deren Frequenz konstant bzw. leicht rückläufig ist. Die andere Schiene mit langsamen Bewegungen geht hingegen steil nach oben (Kellner, Direktor USI).

Es bleibt abzuwarten, wie jene neuen Fitnesscenter ankommen, die rund um die Uhr geöffnet haben. Man muss in diesen keine Jahresverträge unterschreiben, sondern kann sich spontan für einen beliebigen Zeitraum zum Sporttreiben entschließen (Sever, Snowsports Academy).

4.9.7 Vergleich Sportverein – Fitnesscenter

Einige positive Erfahrungen der Fitnesscenter könnten für neue Schwerpunkte oder für eine gewisse „Modernisierung“ der Sportvereine übernommen werden. So wurde die Qualität der Trainer/innen in den Fitnesscentern höher eingestuft als im traditionellen Sportverein. Eine Maßnahme zur Steigerung der Qualität von Trainer/inne/n in Sportvereinen wurde in Form einer höheren Bezahlung angedacht. Mehr Motivation der Sportvermittler/innen würde zu höherem Engagement führen und könnte die Attraktivität des Vereinssports verbessern. Wie oben angesprochen, ist von einer damit einhergehenden Erhöhung der Mitgliedsbeiträge nicht notwendig ein Rückgang an Mitgliedschaften zu erwarten.

Auch in anderen Bereichen sahen die Expert/inn/en Möglichkeiten für Sportvereine, von den Erfolgen privater Anbieter zu lernen: Das betrifft die Hygiene sowie das Ambiente der Räumlichkeiten, die in vielen Sportvereinen verbesserungswürdig erscheinen. Auch in den Tiefeninterviews zeigte sich eine weit verbreitete Assoziation von Sportverein mit „verstaubten“, altmodischen Turnsälen und

„stinkenden Umkleidekabinen“ im Vergleich zu den modernen und sauberen Fitnesscentern.

Ein weiterer Bereich betrifft die Vermarktung der Produkte, die für den Erfolg der Fitnesscenter ausschlaggebend ist. Es geht um eine neue und zeitgemäße „Verpackung“ von Bewegungsangeboten in Bezug auf die Terminologie: Sportvereine haben sich diese Strategie teilweise zu Nutze gemacht: etwa bei der Umbenennung des ehemaligen „Kleinkindturnens“ in Mini Kids und des „Kinderturnens“ in Fit Kids.

Auch wenn Sportvereine einige positive Aspekte von Fitnesscentern übernehmen können, sind ihnen dennoch in vielerlei Hinsicht die Hände gebunden, weil sie nicht kommerziell, sondern eben ehrenamtlich ausgerichtet sind. Sportvereine „können nicht irgendwo ein Haus hinbauen und 24 Stunden geöffnet halten“, wie es Schwarzinger (Präsident Verband für Sportartikelerzeuger und Sportausrüster) ausdrückt. Daher können wesentliche Erfolgsrezepte der Fitnesscenter – insbesondere flexible Öffnungszeiten, Anonymität und Dienstleistungscharakter – unter den gegenwärtigen strukturellen Bedingungen kaum von Sportvereinen übernommen werden. Fraglich ist auch, wieweit dies wünschenswert ist. Otepka (Präsident Sportunion Wien) wies darauf hin, dass es manchen Sportvereinen gerade deshalb gelingt, Leute zu binden, weil sie auch ein gemeinschaftliches – und nicht nur ein kommerzielles – Konzept vertreten. Es gibt unterschiedliche Präferenzen: Manche wollen allein Sport betreiben, andere suchen Anschluss. Die soziale Komponente der Sportvereine sollte daher nicht nur im negativen Licht des belastenden Zeitaufwandes oder der Verbindlichkeit gesehen werden, sondern als besondere Qualität.

4.9.8 Verkürzung der Funktionsperioden in Sportvereinen

In der Diskussion um Sportverein und Fitnesscenter wurde auch die Frage aufgeworfen, ob nicht die Funktionäre in den Sportvereinen häufig zu lange im Amt seien.

Im Gegensatz zu kommerziellen Sportanbietern, die für ein schlechtes oder falsches Angebot sehr schnell die Rechnung präsentiert bekommen, ist der Obmann eines Sportvereins froh, etwas machen zu können, und er hat keinerlei Konsequenzen zu befürchten. Im schlechtesten Fall gehen die zur Verfügung gestellten Hallen an die Gemeinde zurück (Dworak, Jugend- und Sportreferent Sportunion).

Es kann vorkommen, dass Sportvereinsfunktionäre 15 oder 20 Perioden dieselbe Funktion ausüben. Es geht nicht darum, jemanden abzuwählen und vor den Kopf zu stoßen. Vielmehr sollte in den Statuten festgehalten werden, dass nur zwei Perioden möglich sind. Das würde Sportvereine dazu zwingen, sich um neue Leute

umzusehen, was oft nicht geschieht. Ein wichtiges Ziel wäre, dass mit jungen Funktionär/inn/en neue Zielgruppen für den Sportverein gewonnen werden könnten (Otepka, Präsident Sportunion Wien).

4.9.9 Resümee

Der organisierte Sport in Form der klassischen Sportvereine ist rückläufig, was im Rückgang der Kinder und Jugendlichen, in den Veränderungen der neuen Lebensstile und individuellen sozialen Netze begründet sein könnte. Konkurrenz hat der klassische Sport von kommerziellen sowie selbst- bzw. alternativ organisierten Bewegungsformen bekommen.

Damit in Zusammenhang stehen gesellschaftliche Veränderungen, wie etwa der Rückgang der Ehrenamtlichkeit in vielen Lebensbereichen, die den Sportvereinen die Erfüllung ihrer Aufgaben und Ambitionen erschweren.

Ein Hemmschuh bei der Eignung der Sportvereine zur Aktivierung ist sicher in ihrem Image zu sehen. Man hält Sportvereine für altmodisch und „auf Wettkämpfe und Höchstleistungen“ fixiert.

Auch wenn die Ausrichtung auf den Leistungssport aus Sicht einiger Expert/inn/en der Realität entspricht (und die Aufnahme weniger ambitionierter Sporttreiber erschwert), so wiesen andere auf den Umstand hin, dass einige Sportvereine bis zu 50% der Sportangebote im Bereich des Breitensports haben. Demzufolge geht es in erster Linie um eine effiziente Kommunikation dieser Angebotspalette.

Ein viel größeres Problem bei der Ausweitung der Angebote von Sportvereinsseite sind der Mangel an Sportstätten und daher die Unmöglichkeit einer Differenzierung des Angebots nach Zielgruppen einerseits, und die bestehenden Rahmenbedingungen und Strukturprobleme von Sportvereinen andererseits (Stichwort: steuerliche Absetzbarkeit, anerkannte Ehrenamtlichkeit etc.). Diese Faktoren sind dafür verantwortlich, dass aus den Erfolgsrezepten privater Sportanbieter und Fitnesscenter nur einige Aspekte übernommen werden können (*Hygienemaßnahmen, moderne Vermarktungsstrategien und Bezahlung der Trainer/innen, verbunden mit einer Erhöhung der Mitgliedsbeiträge*), kaum jedoch Qualitäten wie flexible Öffnungszeiten oder Dienstleistungscharakter.

4.10 Die Rolle des Staates

4.10.1 Staatliche Sportpolitik und Sportvereine

Die Förderung von Sportvereinen ist derzeit länderweise sehr verschieden. Die staatliche Sportvereinsunterstützung sollte sich besonders auf die Verbesserung des Sportangebots und der Sportstätten (qualitativ wie quantitativ) und auf die Bezahlung der Trainer/inne/n konzentrieren (Parma, Sportkoordinator RG Maroltingergasse).

Die von den Sportvereinen angebotenen „Produkte“ sollten ähnlich vermarktet werden wie von privaten Sportanbietern. In einem Land wie Österreich bietet sich dazu ganz besonders die Natur an: Sie sollte für die Sportwerbung intensiver genutzt werden. Kritsch (Sportwissenschaftler) bezeichnet Österreich als „schönstes Land der Welt. Hier gibt es ein Wahnsinnsprodukt und wir sitzen zuhause im Sofa.“

Ein wichtiges Anliegen wäre eine intensivere Förderung der Kooperation von Sportvereinen und Schulen.

4.10.2 Schulsport

Ein zentrales Problemfeld, bei dem staatliche Förderung besonders virulent ist, betrifft die Qualität des Schulsports und die Anzahl der Sportstunden. Angesichts der großen Bedeutung, die dem Sportunterricht in der Volksschule für die Sportsozialisation und Nachhaltigkeit des Sporttreibens zukommt, richten sich in diesem Bereich die dringlichsten Forderungen an die Adresse des Staates:

- Einerseits bezüglich der Einführung eines höheren Mindestmaßes an Sportstunden: Die stetig sinkende Anzahl an Sportstunden ist nicht nur aus medizinischer Sicht problematisch (alarmierender Anstieg an Kindern und Jugendlichen mit Haltungsschäden und Adipositas sowie fehlender Kondition, so dass eine einzige Sportstunde pro Woche sogar schädlicher sein kann als gar keine), sie hat zudem die Signalwirkung, dass Sport in Österreich nichts wert sei.
- Andererseits gibt es einen großen Bedarf an qualifiziert ausgebildeten Sportlehrer/inne/n (Beistellen von eigens ausgebildeten Sportvermittler/inne/n analog zu Handarbeits- und Religionslehrer/inne/n in Volksschulen). Alle mit Sport Beschäftigten sollten an einem Strang ziehen und qualifizierten Sport als absolutes Muss in der Schule erkennen.

4.10.3 Kopplung von Sportförderung und Gesundheitspolitik

Eine Maßnahme könnte in der Kopplung von Sportförderung und Gesundheitspolitik liegen. In diesem Zusammenhang wurde die Frage diskutiert, ob Bewegung und Sport von Ärzten verschrieben werden sollte, z.B. als „grünes Rezept“ (Schmidt, Institut für Sportwissenschaft).

In Deutschland ist dieses Problem infolge der Krankenkasse-Kosten aufgegriffen worden. Die Krankenkassen bieten eigene Sportvereins-Einheiten an. Bei einer Sportvereinsmitgliedschaft zahlt der oder die Betreffende einen niedrigeren Mitgliedsbeitrag bzw. erhält in der ersten Phase verschiedene Arten eines „Bonus“. Das hat dazu geführt, dass Sportvereine die Kooperation mit Krankenkassen suchen.

Nicht geklärt ist der Umgang mit jenen, die sich weigern, organisiert Sport zu betreiben und die Frage der Kontrolle: Wenn der Arzt empfiehlt, dreimal pro Woche laufen zu gehen und sich der oder die Betreffende nicht bei einer Laufgruppe meldet, so ist es für die Krankenkasse schwer zu entscheiden, ob ihm ein Bonus zugestanden werden soll oder nicht. Dieses Problem wird heute mit medizinischen Tests gelöst, wodurch sich die Maßnahme jedoch langsam zu einem hochkomplexen Procedere entwickelt. Dennoch sind Pilotprojekte aus Deutschland durchaus positiv (Dworak, Jugend- und Sportreferent Sportunion). Fraglich ist, wie „Sport“ in diesem Zusammenhang zu definieren wäre: Es kann vorkommen, dass jemand Yoga für Herz und Kreislauf macht, während ein/e andere/r gar keinen Sport betreibt, sich dafür aber gesünder ernährt. Eine dritte Person wiederum schädigt sich mit Leistungssport nachhaltig und wird vielleicht mehr von der Krankenkasse brauchen (Sever, Snowsports Academy). Die Umsetzung ist schwierig und heikel, dennoch ist die Idee zu begrüßen (Parma, Sportkoordinator RG Maroltingergasse).

4.10.4 Evaluierung der Sport- und Bewegungsaktionen und neue Konzepte

Für gezielte staatliche Maßnahmen ist die Evaluierung der Sport- und Bewegungsaktionen sowie die Entwicklung neuer Konzepte (auf Basis der Evaluierungsergebnisse) entscheidend.

Von den Expert/inn/en wurden zahlreiche Hinweise auf die Fülle von Sport- und Bewegungsaktionen der letzten Jahre gegeben, die insgesamt sehr erfolgreich waren. Diese sollten nachträglich analysiert und verglichen werden, um sinnvoll daran anknüpfen zu können. Es wurden folgende 36 Aktionen und Sportförderungen

angeführt (Schwarzinger, Präsident Verband für Sportartikelerzeuger und Sportausrüster):

- Schüler Fußball Liga
- Mädchen Volleyball Liga
- Schulsportwochen
- Fit am Nationalfeiertag
- Radwandertag und Schiwandertag
- Kinder im Schnee (Gemeinde Wien)
- Bewegung findet statt (Gemeinde Wien)
- ÖLTA (Österreichisches Leistungsturn-Abzeichen, schon über 100 000)
- Manager- und Businessläufe (8000 Leute rennen in der Freudenau)
- Frauenlauf (7000)
- Kinder Schi-Ass (Gesundheitsministerium)
- Langsam Lauf Treffs (ASKÖ)
- Wisbi (Wie schnell bin ich, Schiverband)
- Schul-pro-Sport
- Schwingts die Wadln auf die Radln
- Messehalle Sport für alle
- Jugend und Kinder-Schi-Tage (AUVA)
- Kinderolympiade (3 Bundesländer, 6000 Teilnehmer/innen)
- Bewege dein Leben, Körper und Geist (Unterrichtsministerium)
- Täglich beweglich (SPORTUNION)
- Sport-Kids
- Fit komm mit (ASKÖ)
- Fit ist ein Hit (SPORTUNION)
- Lebe, Lerne und Bewege
- Fit für Österreich
- Xundwärts
- Gesundes Österreich (vor 2 Jahren gemeinsam mit Apotheker/inne/n)
- Diabetiker betreiben Sport
- Tu Was (eine sehr alte Aktion)
- Nestlé Schul-Läufe
- Nordic Walking (ist eine „Bewegung“ geworden, Teile von den Langsam-Lauf-Treffs sind schon übergetreten)
- Sportkristall-Auszeichnungen (ebenfalls neu)
- Tennis is back (hat im Sommer 2004 begonnen)
- Jahr der Berge (mit großer Breitenwirkung)
- Erziehung durch Sport

Sportvereinsexpert/inn/en ging es in diesem Zusammenhang um die Kritik, dass gelegentlich öffentliche Aktionen erfunden werden, die einzelne Sportvereine in ähnlicher Form – aber mit geringerem Aufwand – bereits erfolgreich durchgeführt haben. Ein Beispiel dafür sind staatliche Maßnahmen, die in Richtung des Fit Kids Projekts gingen, sich jedoch nicht an den Erfahrungen dieses erfolgreichen Projekts orientiert haben.

4.10.5 Strukturreformen

Zu den Strukturreformen gehört der Expert/inn/envorschlag der Einrichtung neuer Fachverbände für den Breitensport (z.B. für Seniorensport). Dies wäre mit einer Strategie verbunden, den reinen Leistungsgedanken aus den Fachverbänden herauszunehmen bzw. stärker um andere Dimensionen zu erweitern. Viele Fachverbände sind zu sehr auf die Organisation von Wettkämpfen ausgerichtet, an deren Abhaltung die Förderungsmittel gebunden sind.

4.10.6 Staatliche Werbung für Sport

Eine sehr wichtige Aufgabe der staatlichen Sportförderung sehen die Expert/inn/en in der Intensivierung der Werbung für Sport mit einer Nutzung unterschiedlicher Medien. Nach Beispielen aus dem Ausland sollte sich der Fokus – vor allem des Fernsehens – von den medialen Spitzensportarten Fußball und Schifahren auf den Breitensport verschieben. Als besonderer Aufhänger für die Vermarktung bietet sich die traumhafte Naturlandschaft Österreichs an.

4.10.7 Differenzierte Politik für Stadt und Land

Die Unterstützungen des Staates sollten differenziert und abgestimmt sein. Im städtischen Bereich nützt der Einsatz und die Bewerbung der Natur (verglichen mit vielen Bundesländern) sehr wenig. Dasselbe gilt für Kooperationsmodelle zwischen Schulen und Sportvereinen: Hier gibt es im städtischen und ländlichen Bereich unterschiedliche Voraussetzungen und Bedürfnisse. 2001 ist eine derartige Kooperation genau aus dem Grund gescheitert, weil versucht wurde, dieselben Maßnahmen für das gesamte Bundesgebiet einzusetzen. Das Resultat waren in einigen Fällen Effekte, die den Zielvorstellungen entgegengesetzt waren: z.B. wurden die besten Trainer/innen für die unverbindlichen Übungen in die Schule geholt, während der Sportverein daneben zugrunde gegangen ist (Susnik, Sportdirektor Union West Wien).

Ebenfalls zu differenzieren ist die staatliche Förderung nach Gemeindegröße. In kleinen Dörfern gibt es sehr oft nur einen Fußballverein, aber keine „Frauen-Fit-Runde“, Gymnastik o.ä. Das Vorhaben, solche Angebote zu installieren, steht vor spezifischen Schwierigkeiten (Baudis, Jugendreferent ASKÖ).

4.10.8 Resümee

Mit unterschiedlichen Worten und Akzenten sprachen die Expert/inn/en von einer notwendigen Aufholarbeit, für die allgemeine gesellschaftliche bzw. politische Zeichen zu setzen wären. Es wird viel zu wenig deutlich, dass Sport und gesunde, spielerische und körperliche Aktivität wesentliche Elemente der Lebensgestaltung darstellen und auch entsprechend zu fördern sind, da die dazu notwendigen Voraussetzungen (räumliche, zeitliche, organisatorische und finanzielle) nicht ohne weiteres individuell hergestellt werden können.

Gefordert wurden staatliche Maßnahmen, wie eine konsistentere Sportpolitik, verbunden mit einer Erhöhung der Mittel. Aus der politischen Verantwortung heraus sind insbesondere Fördermaßnahmen zu treffen, die wirksam in die Breite gehen, vor allem ein bewusstes Marketing für den Breitensport und neue Ansätze der Werbung für sportliche und körperliche Aktivitäten.

Für eine wirksame Sportpolitik wurde eine Verbesserung der Kompetenzverteilung im Sport zwischen Bund und Ländern gefordert. Dies gilt ebenfalls für die verschiedenen, im engeren und weiteren Sinne zuständigen Ministerien untereinander: Sport, Bildung, Finanzen, Kultur, Landesverteidigung u.a.

Sport als eigenes System sollte einerseits bewahrt und ausgebaut, andererseits besser mit anderen gesellschaftlichen Feldern verbunden werden: vor allem mit Schulpolitik, Frauenförderung, Gesundheitspolitik, Strukturpolitik für den ländlichen Raum, Betriebssport etc. Das österreichische Potential „Natur“ sollte stärker für die Aktivierung zum Sport genutzt werden.

5 Zur Bedeutung des Schulsports

Wie auch Mädchen am Ball bleiben

Schon beim Schuleintritt zeigen sich bei einem von fünf Kindern Haltungstörungen (Haltungsschwäche und Fehlformen der Wirbelsäule). Ein Prozentsatz, der – bedingt durch das viele Sitzen – im Laufe der Schulkarriere noch weiter ansteigt. Im Schuljahr 2000/2001 belegte eine orthopädische Untersuchung an Wiener Pflichtschulen, dass jede/r zweite an Haltungproblemen leidet (Wiener Jugendgesundheitsbericht 2002). Zu ähnlich alarmierenden Ergebnissen kommt die deutsche WIAD Studie, bei der bundesweit über 20.000 Kinder und Jugendliche zwischen zwölf und 18 Jahren untersucht wurden. Bereits im Jahr 2000 wurde in dieser Altersgruppe ein Anteil von 56% an Haltungsschäden und 40% an Übergewichtigen konstatiert – Tendenz steigend. In den Jahren 2001-2003 ergab sich bei den 10-14jährigen Burschen ein Rückgang der Fitness um 20%, bei den Mädchen gar um 26%. Sollte es nicht gelingen, diese negative Entwicklung zu stoppen, „würden sportmotorisch immer schwächere Generationen nachwachsen, die ihrerseits ihren Kindern zunehmend schlechtes Vorbild wären, was den Abwärtstrend nochmals verstärken würde“ (WIAD Studie 2003).

Obwohl die Wichtigkeit des Sports für die körperliche und geistige Gesundheit (nicht nur) der Jugendlichen unumstritten ist, wird der Sportunterricht an den Schulen kontinuierlich gekürzt. „Durch eine nicht ausreichende Erhöhung des Schulveranstaltungsbudgets ist außerdem ein deutlicher Rückgang an Skikursen, Schulsportwochen und Wandertagen zu verzeichnen“ (Wiener Jugendgesundheitsbericht 2002). Und das obwohl diese Kürzungen meist nicht im Sinne der Betroffenen sind. Während diejenigen, die drei oder mehr Stunden Sportunterricht haben – eine Stundenzahl, die leider mittlerweile nur noch den wenigsten Schulstufen bzw. Schultypen zugestanden wird – in allen Übungen besser abschnitten, äußerten die anderen verstärkt den Wunsch nach mehr Sport. Generell gibt jede/r zweite an, mehr Sport treiben zu wollen, der Wunsch taucht jedoch umso häufiger auf, je nötiger es der/die Betroffene hat (WIAD Studie 2003)²⁵.

Diese Ergebnisse entsprechen auch den Erfahrungen, die man in Österreich gemacht hat. Auch hier hat die Schule einen positiven Einfluss auf die Sportaktivität: Vier von zehn erwerbstätigen Jugendlichen betreiben keinen Sport, bei den Schüler/inne/n sind es „nur“ drei. Insgesamt bleibt der Sportunterricht vielfach unter der von Expert/inn/en geforderten Schwelle von mindestens drei Wochenstunden.

²⁵ So würden sich z.B. 61% der Berufsschüler (die keinen Turnunterricht haben) gerne mehr bewegen.

Ein Jahr nach dem „Europäischen Jahr der Erziehung durch Sport 2004“ soll 2005 zum „Internationalen Jahr des Sports und der Sporterziehung“ erklärt werden. Gemeinsam mit der aktuellen Diskussion um Konsequenzen der Ergebnisse der PISA Studie wäre das Grund genug, den Stellenwert, den Sport in unserem Bildungssystem hat, zu hinterfragen.

Die Schule hat sich offensichtlich nicht schnell genug den wandelnden Gesellschaftsverhältnissen angepasst. Einerseits werden Frauen immer mehr in die Arbeitswelt integriert, andererseits wurde verabsäumt, mit Ganztageschulen auf diese Entwicklungen zu reagieren. Als logische Konsequenz daraus ergibt sich, dass Computer und Fernsehen den Kindern als Freizeitbeschäftigung dienen. Die Folge sind Haltungsschäden, Übergewicht sowie schlechtere Leistungen. Es ist zu befürchten, dass eine Generation heranwächst, die nicht erfolgreich zum Sport sozialisiert wird. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, sagt der Volksmund, und bringt damit zum Ausdruck, was zahlreiche Studien belegen: Wer in seiner Kindheit und Jugend nicht zum Sport animiert bzw. an sportliche Aktivitäten gewöhnt wurde, findet ein Leben lang keinen oder nur sehr schwer Zugang zum Sport.

Wie lässt sich nun dieser Negativtrend stoppen oder gar umkehren? – Um diese Frage zu beantworten, muss man zunächst die Gruppe derer, die wenig bzw. keinen Sport treiben²⁶, näher betrachten. Frauen (und hier vor allem Migrant/inn/en)²⁷ haben weniger Zugang zum Sport als Männer. Das liegt nicht daran, dass sie generell bewegungsscheu sind: Alle Bewegungsarten, die der alltäglichen Fortbewegung dienen – wie zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren – weisen keine geschlechtsspezifisch signifikanten Unterschiede auf. Frauen sind vielmehr „sportscheu“. Bereits bei den 16-24jährigen zeigt sich, dass nur 29% der Männer, aber 51% der Frauen keinen Sport treiben (Wiener Jugendgesundheitsbericht 2002)²⁸. Diese geringere sportliche Aktivität der Frauen lässt sich schon bei Mädchen beobachten und wird auf geschlechtsspezifische Sozialisationserfahrungen zurückgeführt (HBSC-Studie der WHO 2002).

Wie sich die geschlechtsspezifische Sozialisation vollzieht, ist aus vielen Untersuchungen bekannt. Burschen und Mädchen werden (auch farblich) unterschiedlich gekleidet; in der Familie wird mit ihnen in verschiedener Form

²⁶ 60% der Österreicher betreiben nicht in dem Ausmaß Sport, als dass es zu einer positiven Wirkung auf die Gesundheit kommen könnte.

²⁷ Türkische Mädchen der zweiten Generation haben zwar ähnliche Freizeitbedürfnisse wie österreichische Mädchen, jedoch aufgrund des strengen Jungfräulichkeitsgebotes gestatten die Eltern den Mädchen oft nicht, ohne Aufsicht außer Haus zu gehen oder im Rahmen von Schulveranstaltungen auswärts zu übernachten, was sie von vielen Formen sportlicher Aktivität ausschließt (Viehböck, Bratic 1994).

²⁸ Organisierten Freizeitangeboten würden die Eltern der Mädchen eher zustimmen als nicht organisierten (Wiener Jugendgesundheitsbericht 2002).

gesprochen; sie erhalten unterschiedliche Freiräume; sie dürfen sich vom Wohnplatz und der (elterlichen) Aufsicht unterschiedlich weit fortbewegen. Eltern übertragen damit jenes geschlechtstypische Image auf ihre Kinder, das sie selbst besitzen und prägt. Wir können im Anschluss an Bourdieu (1982) feststellen, dass der soziale Habitus auch geschlechtsspezifisch ausgeprägt ist. Dieser Habitus wird ständig verstärkt: durch Erzählungen, Geschichten, Comics und Fernsehsendungen (insbesondere in den vielen Zeichentrickfilmen), durch Jugendzeitschriften und die Medienberichterstattung. Der *Habitus* erhält seine zusätzliche Verfestigung in der Schule und in den Peer-groups; er wird stets von neuem bestätigt etwa in der Werbung, in Filmen und Fernsehserien, in Körperdarstellungen und der Präsentation von Schönheitsidealen. Schließlich darf man nicht übersehen, dass auch im Sport die gesellschaftlich geprägten geschlechtsspezifischen Stereotypen eher noch verstärkt oder zumindest bestätigt werden. Dies zeigt sich etwa in Umfang und Art der Medienberichterstattung über Sportereignisse, in der Darstellung und Werbung der Fitnessindustrie, schließlich im Design der Sportkleidung.

Teil dieses *sozialen Habitus* ist die Einstellung zum Sport und das Sportengagement. So belegen empirische Studien, dass Burschen schon in frühen Phasen ihrer Sozialisation positiver unterstützte und belohnte Erfahrungen sammeln, die sie für ein stärkeres Sportengagement prädestinieren. Sie lernen ein breiteres Spektrum motorischer Fertigkeiten, sind stärker in körperlich fordernde Aktivitäten involviert, lernen sportliche Kompetenzen positiv für Identität und Image zu nutzen. Im Unterschied dazu werden Mädchen nicht im gleichen Maß ermutigt, ein breites Repertoire motorischer Fähigkeiten zu entwickeln. So werden sie bei einem Sportengagement eher dazu tendieren, Aktivitäten vorzuziehen, die mit „weiblich“ assoziiert werden, also Rhythmik, graziöse Haltungen und fließende Bewegungen.

Eine wesentliche Voraussetzung für das Interesse der Mädchen am Sport ist, dass Ziele, Werte, Verhaltensmuster und Wirkungen, die im Sport gefordert, angestrebt und erreicht werden können, dem gesellschaftlich geprägten Handlungspotential und der geschlechtsspezifischen Identität entsprechen. Ob also z.B. Besiegen oder Besiegtwerden, Überlegenheit oder Unterlegenheit, Gewalt und Aggression, Anwendung von Kraft, Körperkontakt, der Umgang mit Dingen – z.B. das Treten des Balles, das Heben schwerer Gewichte –, Schwitzen, Ehrgeiz, Konkurrenz, Wettkampf dem sozialen Habitus der Mädchen entsprechen und ihre Identität bestätigen oder sie eher in ihrer Identität verunsichern, ist Voraussetzung dafür, ob Mädchen Sport ausüben oder nicht. Wir müssen davon ausgehen, dass viele Mädchen den Anforderungen des traditionellen Sportmodells nur ungern gerecht werden. Sie empfinden, dass körperliche, psychische und soziale Erfahrungen,

Verhaltensanforderungen und Beeinflussungen, die der Sport bzw. bestimmte Sportarten mit sich bringen (also z.B. Veränderungen ihres Körpers, ihrer Psyche, des Bildes, das sich andere von ihnen machen), ihrer Geschlechtsidentität eher entgegenlaufen und ihrem sozialen Rollenbild und Selbstverständnis als Mädchen bzw. Frau nicht entsprechen.

Allerdings sind „männliche“ und „weibliche“ Kulturen in sich nicht homogen. Vielmehr bestehen zwischen sozialen Schichten, ethnischen Gruppierungen, Konfessionszugehörigkeit und regionaler Lage wiederum deutliche Unterschiede in der sozialen Konstruktion des Geschlechts, die oft wiederum größer sein können als die zwischen „männlich“ und „weiblich“.

Wenn Mädchen einander treffen, sitzen sie häufig zum Plaudern zusammen, Burschen verabreden sich lieber zum gemeinsamen Sporttreiben (Bernard et al. 1997). Die Palette der Gründe für die größere „Sesshaftigkeit“ von Mädchen reicht nach Bernard von der bewegungshemmenderen Kleidung, über Erziehung zur körperlichen Zurückhaltung und zum ruhigen Spielen bis hin zur Planung von öffentlichen Freizeiteinrichtungen, bei denen auf Bedürfnisse von Mädchen kaum Rücksicht genommen wird. Fußballkäfige und Streetballfelder sprechen Burschen eher an als Mädchen, die dann auch letztlich beim Versuch, diese Anlagen zu benützen, an den Rand gedrängt werden.

Leibeserzieher/innen berichten häufig, dass sich Mädchen beim Eintritt ins Gymnasium in der Begeisterung, mit der sie am Sportunterricht teilnehmen, von den Burschen kaum unterscheiden. Mag sein, dass sie in ihrer Freizeit – alleine und auf sich gestellt – nicht das Bedürfnis oder die Möglichkeit haben, sportliche Aktivitäten zu organisieren; stellt man ihnen jedoch die Räumlichkeiten zur Verfügung, so entwickeln sie spontan denselben Bewegungsdrang wie Burschen, nur dass sie andere Sportformen bevorzugen. Tanzen, Tempel- oder Gummihüpfen stehen bei ihnen höher im Kurs als Fußballspielen.

Mit Einsetzen der Pubertät merken die Mädchen, dass sie in punkto Kraft und Ausdauer plötzlich nicht mehr mit den Burschen mithalten können und dass ihre motorische Lernfähigkeit abnimmt, was verständlicherweise frustrierend ist und die Gefahr in sich birgt, dass die Freude am Sport verloren geht. Bei „geschickten“ Mädchen, also jenen, die über gute motorische Fähigkeiten verfügen, lässt sich aber beobachten, dass die Pubertät kaum Einfluss auf ihre Sportbegeisterung hat.

Der Anteil sporttreibender Frauen ließe sich erheblich steigern, wenn es gelänge, die körperliche Entwicklung der Mädchen so zu fördern, dass sie sich später

nicht ungeschickt, unsportlich und plump vorkommen, sobald sie Sport treiben²⁹. Versäumt man es, ein Mädchen in diesem *goldenen motorischen Lernalter* so zu fördern, dass es später beim Volleyball am Strand, beim Tennisspiel mit Freunden oder beim Skiurlaub mit seinem/r Partner/in eine „gute Figur“ macht, so hat man eine Lifetimesportlerin für immer verloren. Um das zu verhindern, ist es notwendig, den Sportunterricht speziell in der Kindheit und Vorpubertät sowohl punkto Qualität (eigens ausgebildete Sportlehrer/innen schon in der Volksschule), als auch in Bezug auf die Quantität, aufzuwerten und zu verbessern. Die vielfach geforderte tägliche Sportstunde scheint zwar nach den jüngsten Stundenkürzungen Utopie geworden zu sein, wäre aber (zumindest für den Grundschulbereich) eine der wichtigsten Maßnahmen, die langfristig gesehen sicher zu einer Verringerung des Anteils der sportlich inaktiven Bevölkerung führen würde.

Es stimmt nicht, dass Mädchen generell kein Interesse am Sport haben³⁰. Sie werden nur zu wenig dazu ermutigt, und es mangelt an Sportangeboten, die ihren Bedürfnissen entsprechen. Wie Hortner in ihrer Dissertation nachweisen konnte, fühlen sich nämlich generell *alle* Mädchen dem sportlichen Image verpflichtet. Während aktive Mädchen diesem Trend mit einem positiven Körperkonzept als Teil ihres Identitätskonzeptes gegenüberreten, orientieren sich sportlich Inaktive stärker an Konsum oder ihrem Freund und haben mit dem Widerspruch zu kämpfen, einerseits besonderen Wert auf die äußere Erscheinung zu legen, andererseits jedoch den eigenen Idealvorstellungen nicht zu entsprechen. Sportlich inaktive Mädchen leiden daher unter mangelndem Körper- und Selbstbewusstsein.

Wie ist ihnen zu helfen? Was kann getan werden, um zu verhindern, dass Mädchen den Zugang zum Sport verlieren oder gar nie finden?

Mädchen wollen Mädchen-Teams, in denen sie auf interne Fairness, Zusammenhalt und Vertrauen bauen können, auch wenn eine einmal einen Fehler macht (Benard, Schlaffer Gauss 2003); sie wollen Sportarten, die ihre Identität stärken und ihrem Selbstbild entsprechen. Sportarten, die sie in das Licht rücken, in dem sie erscheinen wollen, sie so aussehen lassen, wie sie aussehen wollen, und sie wollen nicht immer die Langsamsten, Schlechtesten, Ungeschicktesten sein. Der „pubertäre Frust“ lässt sich vor allem in leistungsschwachen Mädchengruppen beobachten, die im

²⁹ Fast dreimal so viele Männer (17,2%) wie Frauen (6%) schätzen sich sportlich sehr begabt ein (Benard, Schlaffer, Gauss 2003) – ein Faktum, das vermuten lässt, dass Frauen sich in Bezug auf ihre sportliche Leistungsfähigkeit mit Männern vergleichen und minderwertig fühlen.

³⁰ Beweise dafür finden sich u.a. in der Dissertation von Hortner. Sie belegt, dass für Mädchen Sport eher „weiblich“ als „männlich“ ist und neun von zehn Mädchen „Spaß“ mit „Sport“ assoziieren.

Sportunterricht bloß „beschäftigt“ und „bewegt“ werden, aber keine Erfolgserlebnisse vermittelt bekommen. Auch Mädchen wollen Fortschritte sehen, etwas lernen und am Ende des Jahres – im Sportunterricht genauso wie in allen anderen Gegenständen – das sichere Gefühl haben, besser zu sein als zu Schulbeginn. Wenn die Erfolgserlebnisse fehlen („Ich hab´ heuer Snowboarden gelernt.“ „Ich kann jetzt den Felgeaufschwung.“), geht auch die Motivation verloren.

Last not least ist es zur Motivation der Mädchen auch notwendig, Sportangebote zu schaffen, die ihren Bedürfnissen – speziell in der sensiblen Phase der Pubertät und Frühadoleszenz – entsprechen. Wenn man diesbezüglich nicht von persönlichen Stärken und Vorlieben einzelner Leibeserzieherinnen abhängig sein will, wird es unumgänglich sein, schon in der Ausbildung der Sportlehrerinnen mit Tanz, Aerobic, Callanetics u.ä. sowie Trendsportarten neue Schwerpunkte zu setzen. Man darf sich nicht wundern, dass nur etwa 40% der Sportvereinsmitglieder Frauen sind (Weiß et al. 1999), wenn im Sportverein nach wie vor vermehrt „Männersportarten“ angeboten werden, sich die Nachwuchsarbeit in erster Linie auf die männliche Jugend konzentriert³¹ und oft Wettkampfsport dominiert, der für viele Mädchen eine Hemmschwelle darstellt (Baur, Burrmann, Krysmanski 2002).

³¹ Reine Mädchenteams haben oft nicht das gleiche Recht auf den Trainingsplatz wie Burschenmannschaften, in vielen Vereinen werden nur „Männersportarten“ angeboten etc.

6 Hauptergebnisse der Studie

6.1 Das Image von Sportvereinen und Fitnessstudios

Der organisierte Sport in Form der klassischen Sportvereine ist rückläufig, was wesentlich im Geburtenrückgang (Sport ist nach wie vor eine Domäne der Kinder und Jugendlichen) sowie in den Veränderungen des Lebensstils und der individuellen sozialen Netze begründet ist. Konkurrenz hat der klassische Sport von neuen kommerziellen wie selbst- bzw. alternativ organisierten Bewegungsformen bekommen. Damit in Zusammenhang stehen gesellschaftliche Veränderungen, wie etwa der Rückgang der Ehrenamtlichkeit in vielen Lebensbereichen, die auch den Sportvereinen die Erfüllung ihrer Aufgaben und Ambitionen erschweren.

Der Sportverein wird von Inaktiven in erster Linie als Leistungsgemeinschaft mit starken sozialen Bezügen verstanden, in der aber nach Meinung der Befragten die Gesundheit zu kurz kommt und Nichtsportler nichts zu suchen haben. Inwieweit dieses Bild der Realität entspricht, darüber gingen die Meinungen der Expert/inn/en auseinander, insbesondere was die Ausrichtung auf den Wettkampfsport betrifft. Der Kampf um Punkte, Medaillen und Ränge steht für einige im Zentrum des Vereinssports. Für sie ist fraglich, inwiefern zusätzlich zur angestrebten Qualität auch auf Quantität gesetzt werden kann. Vor diesem Hintergrund scheint eine Integration von weniger leistungsstarken Sportinteressierten schwierig. Andere Expert/inn/en betonten hingegen, dass sehr viele Sportvereine inzwischen eine breite Palette an Breitensportangeboten haben (für Kinder, Eltern, Senior/inn/en...), die bisweilen sogar bis zu 50% des gesamten Sportangebots ausmachen. Diese Veränderung der Sportvereine in Richtung Breitensport muss jedoch erst breit kommuniziert werden.

Das veraltete und teilweise eher negativ konnotierte Image des Sportvereins verdeckt aus der Sicht der Expert/inn/en real existierende Probleme und Mängel der Sportvereine, insbesondere den Mangel an Sportstätten. Oft sind die Sportvereine gar nicht in der Lage, mehr Sportwillige aufzunehmen, weil sie zu wenig Sporträume und Übungsplätze zur Verfügung haben. Folglich ist nur eingeschränkt an eine Differenzierung des Angebots nach Zielgruppen zu denken.

Grundlegende Barrieren für eine erfolgreichere Rolle der Sportvereine bei der Verbreitung von Sport und Bewegung liegen nicht zuletzt in deren Rahmenbedingungen und Strukturproblemen: Die derzeit bestehenden Sportvereine wurden nicht mit dem besonderen Anspruch der breiten Sportaktivierung gegründet und sind daher mit ihrer derzeitigen Struktur für diese Aufgabe nicht optimal geeignet. Dazu kommt, dass die Rahmenbedingungen in Österreich (trotz Vereinsgesetz) nicht

ideal sind (Probleme mit der steuerlichen Absetzbarkeit, ehrenamtliche Tätigkeit wird zu wenig anerkannt etc.).

Möglicherweise fehlen bestimmte Fachverbände, z.B. für Senior/inn/en-Sport etc. Eine Erweiterung der Sportarten hat aber wenig Sinn, solange die Budgets gleich bleiben bzw. die Subventionen von staatlicher Seite nicht erhöht werden. Derzeit wären solche Schritte sogar kontraproduktiv und würden die Qualität der bestehenden Angebote gefährden. Zu bedenken wäre auch, dass Vorstöße in Richtung neuer Fachverbände für den Breitensport die gesamte Sportorganisation in Frage stellen würden: Derzeit sind etwa für den Senior/inn/ensport die Dachverbände zuständig.

Das Fitnessstudio hingegen bietet eine Ästhetisierung der körperlichen Leistung, die dem Zeitgeist entspricht. Fitness wird durch Konfrontation mit Maschinen erworben, Leistungserfolge sind quantitativ leicht messbar, Schwitzen ist Kennzeichen des beschleunigten Metabolismus. Durch qualitativ hochwertige Geräte, aber auch kompetente Betreuung entsteht der Eindruck höherer Effizienz in Fitness- wie Gesundheitswirkung des Trainings. Die gelegentliche Emotionalität gegenüber dem Fitnessstudio verrät eine unbewusste Faszination dieser Form der Körperpräsentation, zumal auch die erotische Komponente, die im Sport relativ gering ausgeprägt ist, im Fitnessstudio deutlicher in Erscheinung tritt.

Fitnesscenter haben gegenüber Sportvereinen den Vorteil, dass sich auch „Unsportliche“ hin trauen. Umgekehrt haben Sportvereine gegenüber Fitnessstudios den Vorteil, dass man sich nicht so sehr zu Schlankeit, Schönheit und teurer Sportkleidung verpflichtet fühlt.

Mit der Qualität des Angebots der kommerziellen Sportanbieter in punkto Geräte, Betreuung, Öffnungszeiten, Vielfalt und Ambiente (Wellnessbereich...) können Sportvereine nicht mithalten. Die Erfolgsrezepte der Fitnesscenter – insbesondere in Bezug auf flexible Öffnungszeiten, Anonymität und Dienstleistungscharakter – sind unter den momentanen strukturellen Bedingungen kaum auf Sportvereine übertragbar. Fraglich ist auch, wieweit dies überhaupt wünschenswert ist. Manchen Sportvereinen gelingt es gerade deshalb, Leute zu binden, weil sie ein gemeinschaftliches und nicht nur ein kommerzielles Konzept vertreten.

6.2 Die Rolle des Schulsports

Der Grundstein für eine regelmäßige Sportausübung im Erwachsenenalter ist im Kinder- und Jugendbereich zu legen. Sportförderung und Gewöhnung an tägliche Bewegung von Kindern und Kleinkindern ist der entscheidende Faktor schlechthin. Ziel wäre die Entwicklung einer Sportkompetenz, die für ein Erwachsenenleben andauert.

Die Expert/inn/en sind sich einig, dass der Schulsport zur Förderung des Breitensports prinzipiell gut geeignet ist, jedoch insbesondere in Bezug auf Qualität und Quantität der Sportstunden, Ausstattung der Turnsäle und Sporteinrichtungen, Ausbildung der Sportvermittler/innen etc. reformbedürftig ist. Speziell in den Volksschulen liegt die Sportförderung im Argen, da derzeit der/die Klassenlehrer/in (und nicht wie z.B. in Religion oder Werken eine eigens dafür ausgebildete Lehrkraft) den Sportunterricht leitet. Die daraus resultierende Überforderung der Lehrkräfte führt oft zu bewegungsarmen Sportstunden, bei denen die Kinder weder besonders gefordert noch gefördert werden, was angesichts der Tatsache, dass sich gerade die Volksschulkinder im „goldenen motorischen Lernalter“ befinden, besonders schmerzt. Zudem ist die Zahl der Sportstunden zu gering, um verhindern zu können, dass sich bewegungsmangelbedingte Gesundheitsprobleme (Übergewicht, Haltungsschäden, Rückenschmerzen) bereits im Volksschulalter abzeichnen.

Um negative Effekte bei jenen Menschen zu vermeiden, für die Bewegung und Sport ausschließlich im Erinnerungsbereich der „Schule“ verankert und mitunter negativ konnotiert sind, müsste man auch das Image des Schulsports überprüfen und notfalls korrigieren. Dazu kommen nicht selten negative Erfahrungen im psychosozialen Bereich („sportbiografische Enttäuschungen“): Ungeschicklichkeit, abfällige Reaktionen der Sportpartner/innen sowie verschiedenste Überforderungen oder Leistungsdruck in Mannschaften. Auch hier gilt es rechtzeitig gegenzusteuern.

6.3 Die Rolle der Medien

Die Bedeutung und der Einsatz von Medien – insbesondere des Fernsehens – wurden von den Expert/inn/en in zweierlei Hinsicht diskutiert.

Zunächst in Bezug auf das von den Medien vermittelte Bild des Sports. Dieses Bild ist in Österreich sehr stark von Leistungs-, Profi- und Spitzensport einerseits und von der hohen Verletzungsrate andererseits (vor allem in den beiden medialen Hauptsportarten Fußball und Schifahren) geprägt. Auch die qualitativen und

quantitativen Befragungen haben ergeben, dass Verletzungen und Gesundheitsschäden zu den gängigsten Assoziationen zu Sport gehören. Gesundheit kommt bei den ersten Nennungen zu Sport noch kaum vor. Es muss jedoch erwähnt werden, dass sich viele der Befragten tatsächlich selbst schon beim Sporttreiben verletzt haben.

Der andere Diskussionspunkt betraf den Einsatz der Medien für die Aktivierung zum Breitensport. Wünschenswert wäre, dass sich die staatliche Sportförderung nicht nur den medialen Erfolgssportarten, sondern auch verstärkt dem Breitensport zuwendet.

6.4 Die Rolle des Staates

Anzustreben wäre „Sport auf Krankenschein“ nach deutschem Vorbild, d.h. die Aufnahme von betrieblicher Gesundheitsförderung und Primärprävention in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen.

Von einer Reihe von Expert/inn/en wurden zudem eine konsistentere staatliche Sportpolitik sowie eine Erhöhung der Mittel gefordert. Aus der politischen Verantwortung heraus sind Fördermaßnahmen zu treffen, die wirksam in die Breite gehen, insbesondere ein bewusstes Marketing für den Breitensport und neue Ansätze der Werbung für Sport und Gesundheit. Das österreichische Potential „Natur“ sollte dafür genutzt werden.

Für eine wirksame Sportpolitik wurde ferner eine Verbesserung der Kompetenzverteilung zwischen Bund und Ländern sowie zwischen den zuständigen Ministerien (Sport, Bildung, Finanzen und Landesverteidigung) gefordert. Sport als eigenes System sollte einerseits bewahrt und ausgebaut, andererseits besser mit anderen gesellschaftlichen Feldern verbunden werden: vor allem mit Schulpolitik, Frauenförderung, Gesundheitspolitik, Strukturpolitik für den ländlichen Raum, Betriebssport etc.

6.5 Sportverständnis und –bedürfnisse der Inaktiven

6.5.1 Image von Sport

Allgemeines Image

Generell enthält nach Ansicht der Expert/inn/en das in Österreich vorherrschende Bild von „Sport“ eine zu starke Leistungskomponente, die als Auswirkung des medialen und kommerziellen Profi- bzw. Spitzensports angesehen wird. Umgekehrt kann und

soll aber – nach Ansicht der Expert/inn/en – der tradierte Sportbegriff nicht in einem konturlosen, allgemeinen Begriff von „Bewegung“ aufgehen. Die im allgemeinen Bewusstsein stark verankerten Vorstellungen von Leistungssport haben zwar unmittelbar keine negativen Auswirkungen auf den Breitensport, richten aber dennoch für alle jene eine Hemmschwelle auf, in Sportvereine zu gehen, die nicht primär an Leistung bzw. Leistungssteigerung und Wettbewerb interessiert sind.

Ein regelmäßiges Überdenken der Terminologie ist vor allem bei der Entwicklung neuer Angebote von Bedeutung. Eine der dringlichsten Aufgaben liegt nach Meinung der Expert/inn/en in der Verbesserung des Images von Breitensport. Es fehlen zum Teil die entsprechenden Bezeichnungen und Konzepte, wenn man davon ausgeht, dass – im Zeitalter der Individualisierung – der Begriff „Breitensport“ als solcher keine besonders hohe Attraktivität im Sinne angestrebter Lebensstile und Selbstbilder der Menschen mehr haben dürfte.

Assoziationen der Inaktiven

Sport und Gesundheit / Fitness

Tabelle 55: Positive Assoziationen zu den Begriffen Sport und Bewegung

	Sport	Bewegung
Gesundheit	49%	36%
Fitness, Kondition, Beweglichkeit	27%	35%
Selbsterfahrung, psych. Wirkung Wohlfühlen, Zufriedenheit	15%	20%
Gute Figur, Körpergewicht	14%	18%

Der Vergleich der positiven Assoziationen zu den Begriffen Sport und Bewegung bestätigt eine strukturelle Ähnlichkeit der Vorstellungsbilder. Angesichts der geringen Eigenaktivität der Zielgruppe verweist der Ausprägungsgrad der assoziierten Begriffe auf einen starken Kern positiver Vorstellungen.

Sport und Anstrengung, Übertreibung, Verletzungsgefahr

Der Umstand, dass bei der Frage nach körperlichem Wohlbefinden Sport und Bewegung praktisch nicht erwähnt werden, könnte aber auch damit zu tun haben, dass bei den negativen Assoziationen sowohl Sport als auch (bloße) Bewegung sehr stark mit Anstrengung, Überwindung, Übertreibung, Gesundheitsschäden und Verletzungsgefahr in Verbindung gebracht werden.

Tabelle 56: Negative Assoziationen zu den Begriffen Sport und Bewegung

	Negatives zu Bewegung	Negatives zu Sport
Anstrengung	38%	24%
Überanstrengung, Übertreibung	22%	27%
Gesundheitsschäden, Verletzungsgefahr	26%	51%
Zeitaufwand	14%	18%

Generell zeigen die zahlreichen unlustvollen und negativen Assoziationen zu Bewegung und Sport, dass zur Aktivierung eine breit angelegte Strategie erforderlich ist. Es steht zu vermuten, dass sowohl Zeitmangel als auch alle kritischen Äußerungen zu Bewegung und Sport in Richtung von Übertreibung und Überanstrengung häufig den Charakter von „Erklärungen, Rechtfertigungen und Entschuldigungen“ haben und nur limitiert den Kern des Antriebsmangels bzw. der (zu) geringen sportlichen Betätigung sehr vieler Menschen freilegen. Die Gründe liegen in einer Dimension des Körperbewusstseins, die einen tendenziellen Widerstand gegen sportliche Aktivität oder vermeintlich übertriebene Bewegung auslöst.

Sport und Wohlbefinden

Eine wesentliche Erkenntnis der Studie besteht darin, dass „körperliches Wohlbefinden“, auf das naturgemäß Wert gelegt wird, bei der untersuchten Zielgruppe nicht unmittelbar in Beziehung zu den möglichen Ursachen dieses Wohlbefindens gesetzt wird. Körperliches Wohlbefinden gibt es auch ohne Bewegung. Damit ist zum Teil erklärt, warum die Probanden im Zusammenhang mit körperlichem Wohlbefinden so gut wie keine Assoziationen zu Sport und Bewegung artikuliert haben. Wohlbefinden wird überwiegend über andere körperliche Wahrnehmungen definiert.

Daraus kann gefolgert werden, dass – trotz der zahlreichen medialen und zum Teil medizinischen Botschaften – der Zusammenhang von körperlichem Wohlbefinden mit Sport und Bewegung (noch) nicht sehr tief im Bewusstsein verankert ist. Das bedeutet, dass die relevante Zielgruppe Sport nicht deshalb betreibt, um sich „wohler zu fühlen“ oder sportliche Aktivität nicht primär in Verbindung mit körperlichem Wohlbefinden gesehen wird.

6.5.2 Hinderungsgründe

Die Expert/inn/en betonten, dass das Fehlen von geeigneten, attraktiven und auf die Zielgruppe der „Unsportlichen“ zugeschnittenen Angebote bzw. alltäglich gut erreichbaren Sportstätten nur zum Teil das Sport- und Bewegungsdefizit in breiten Teilen der Bevölkerung erklärt. Hinderungsgründe stellen die vielfältigen Veränderungen der Lebensweisen dar, die sich zum Teil wechselseitig verstärken: Zeitmangel, hohe berufliche Anforderungen, soziale Verpflichtungen und andere Freizeitaktivitäten, der technisch bedingte Bewegungsmangel (Auto, Rolltreppen, Aufzüge), zunehmender Fernsehkonsum etc. Am Gipfel dieser Pyramide steht die von den Expert/inn/en betonte „Bequemlichkeit“ vieler Menschen, die aber wiederum als Summe aller Effekte von Wertewandel, Überforderungen und Gewohnheiten zu verstehen ist. Die Ergebnisse der qualitativen Befragung belegen mit 41% Zeitmangel als Verhinderungsgrund Nummer 1. Spitzenwerte in der Altersgruppe der 30-44jährigen verweisen auf die berufliche und familiäre Überlastung, die mit zunehmendem Alter abnimmt. Bei Männern und Frauen weist Zeitmangel eine fast ausgeglichene Bilanz auf.

Auch die häufige Nennung von gesundheitlichen Gründen, von vorhandenen bzw. befürchteten Verletzungen (mit 33%) ist ernst zu nehmen. Sie verweist darauf, dass die schwierigen und leistungsbezogenen Sportarten fokussiert und die zahlreichen leichten Sport- und Bewegungsarten übersehen werden bzw. die Angebote dafür mangelhaft sind. Die neuen sanften und „esoterischen“ Bewegungsarten und -techniken (mit geringer Verletzungsgefahr) sind derzeit nur in bestimmten sozialen Gruppen populär.

6.5.3 Sportmotive

Ein gutes Drittel der Inaktiven ist für körperliche Aktivitäten ansprechbar. Über Erfolg oder Misserfolg der Angebote werden Art und Weise der Ansprache sowie die Positionierung des Produktes entscheiden.

Gesundheit, Fitness, Gewichtsabnahme

In der Bewertung der Gesamttendenz zeigt sich, dass die befragte Zielgruppe wenig leistungsbezogene Ambitionen hat und kaum an Fortschritten innerhalb der vorgestellten Sportarten interessiert ist. Entscheidende Motive sind vielmehr *Gesundheit, Fitness und Gewichtsabnahme*.

Soziale Kontakte, Natur

Diese Motivation wird durch eine *soziale Komponente* ergänzt. Man möchte gemeinsam mit Partnern oder Freunden Sport betreiben und Spaß haben. Ebenfalls häufig wird der *Sportausübung in der Natur*, in *frischer Luft* bzw. in der *Landschaft* hoher Wert beigemessen.

Geringe Kosten, flexible Zeiteinteilung

Geringe Kosten, flexible Zeiteinteilung, gute Erreichbarkeit und damit ein geringerer Zeitaufwand – aber auch die Wahl von Sportarten, die ohne Partner möglich sind – runden das Spektrum der Antworten ab.

6.5.4 Bevorzugte Bewegungsangebote

Nach Meinung der Expert/inn/en sind sportlich Inaktive zum Teil mit Trendsportarten ansprechbar. Ein Vorteil ist, dass sie im Vergleich zu „klassischen“ Sportarten leichter und schneller erlernbar sind. Einige Expert/inn/en standen den Potentialen des Trendsportes für eine breite Aktivierung dennoch skeptisch gegenüber: Für sie liegt die wirkungsvollste Art, die Anzahl der regelmäßig Sporttreibenden in Österreich zu erhöhen, nach wie vor in den Lifetime-Sportarten – also jenen Sportarten, die man im Prinzip ein ganzes Leben lang ausüben kann.

In den qualitativen Interviews wurde das Interesse an einigen konkreten Bewegungsangeboten abgefragt. Der Begriff Bewegungsangebot wurde in diesem Fragenkomplex absichtlich gewählt, da aus den vorgeschalteten Tiefeninterviews hervorgegangen war, dass Sport eine zu klare Leistungskonnotation aufweist, die auf die Zielgruppe eher demotivierend wirkt. Daher wurde die Arbeitshypothese einer größeren Akzeptanz von Angeboten, die eher Bewegungs- als Sportcharakter aufweisen, aufgestellt, die auch bestätigt wurde. Diese Bewegungsangebote entsprechen allerdings zur Zeit noch eher dem Programm eines Fitnessclubs und werden erst langsam auch von manchen Sportvereinen angeboten.

Tabelle 57: Rang 1–7 (von insgesamt 14, Mittelwerte)

Bewegungsangebote	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Inter-essent/in
1. Training bestimmter Körperregionen	2.56	3.16	2.09	1.89	2.32	2.92	2.63	2.45
2. Entspannungstraining, Körpererfahrung	2.73	3.51	2.11	2.56	2.23	3.07	2.94	2.63
3. Wandern	2.76	2.84	2.70	2.78	3.10	2.83	2.38	2.53
4. Gymnastik	3.11	4.00	2.40	3.78	3.13	3.27	2.75	2.92
5. Wassergymnastik	3.25	4.07	2.60	3.33	3.55	3.47	2.72	3.21
6. Radwandern	3.48	3.36	3.56	3.44	3.32	3.57	3.55	3.05
7. Muskeltraining	3.54	3.27	2.75	2.67	3.42	3.40	4.03	3.29

1...hohes Interesse 5...kein Interesse

Männer

Für Männer ist der Appellcharakter des Sports und Spiels von größerer Bedeutung. Sie sprechen auf Bewegungsangebote mit geringerem sportlichen Charakter nicht besonders an. Das größte Interesse besteht noch am Wandern, gefolgt von Muskeltraining, Radwandern und Entspannungstraining bzw. Körpererfahrung.

Frauen

Anders die Frauen: Ihnen entsprechen die vorgeschlagenen Bewegungsangebote viel eher. Das *Training bestimmter Körperregionen* sowie *Entspannungstraining und Körpererfahrung* sind am beliebtesten, wobei eine Gleichverteilung *intrinsischer (Körpererfahrung) und expressiver Werte (Training bestimmter Körperregionen)* zu beobachten ist. Weiters dominieren erwartungsgemäß Gymnastik aller Art und Wandern. Interessanterweise wird das Muskeltraining auch bei Frauen relativ hoch bewertet, was auf einen tendenziellen Einstellungswechsel zum weiblichen Körper schließen lässt.

Jüngere

Bei den jüngeren Altersgruppen stehen mit großem Vorsprung Bewegungsangebote, die dem Stressabbau dienen, im Vordergrund, vor allem das Entspannungstraining. Zugleich wird auch der Formung bestimmter Körperregionen größere Aufmerksamkeit zuteil. In Summe ist eine Kombination von Selbsterfahrung und Körpermodellierung zu beobachten, wobei die Verbindung von Entspannung und gezieltem Körpertraining mit Gymnastik und Stretching bestimmend ist. Ebenso ist bei jüngeren Personen

Interesse an asiatischen Entspannungstechniken wie Chi Gong zu erkennen, während ältere Menschen eher auf die bewährten Effekte des Wanderns setzen.

6.5.5 Bevorzugte Sportstätten

Tabelle 58: Rang 1-5 (von insgesamt 13)

Ort des Sports	Total	Männer	Frauen	18-29 Jahre	30-44 Jahre	45-59 Jahre	60-69 Jahre	Inter-essent/in
Wiese	79%	76%	82%	89%	84%	83%	69%	76%
Waldgebiet	75%	87%	67%	67%	68%	83%	78%	71%
Fluss/See	69%	80%	61%	78%	61%	83%	63%	79%
Zu Hause Wohnung	57%	44%	67%	33%	52%	50%	75%	50%
Hallenbad	57%	44%	67%	67%	58%	43%	66%	61%

Die Art der präferierten Sportplätze sagt viel über die Motive der Sporttreibenden aus. Deutlich und mit klarer Mehrheit führen jene Orte, die eine Naturverbindung ohne kulturelle bzw. sportliche Besetzung haben: *Wald, Wiese und Flussgebiet*. Bäder erfreuen sich auch noch größerer Beliebtheit als etwa die klassischen Sportplätze, die aber noch vor den Turnhallen und Tennisplätzen liegen. Bemerkenswert ist die gute Position der eigenen Wohnung, auch der Sportraum im Haus wird als interessant eingestuft.

Aus dieser Sicht wird auch der große Erfolg des Nordic Walkings innerhalb der letzten Jahre verständlich, da dieser Sport in Wald und Wiese ausgeübt wird und frei bzw. selbst organisiert werden kann.

6.6 Sportangebote für Inaktive

Angebotsdifferenzierung nach Zielgruppen

Die relativ intensive Ausübung mehrerer Sportarten – oft über viele Jahre bis Jahrzehnte – führt sehr selten zu einer dauerhaften, anhaltenden und regelmäßigen Sportausübung im fortgeschrittenen Alter. Daran sind die bereits erwähnten Hinderungsgründe (Zeitmangel, Angst vor gesundheitlichen Problemen,...) beteiligt, aber auch der Umstand, dass der Umstieg auf entsprechende altersgemäße Sportarten nicht erfolgt bzw. nicht gelungen ist. Um die Kontinuität vom Schulsport zum Lifetimesport zu erhalten, ist es notwendig Sport- und Bewegungsangebote

laufend zu differenzieren und an bekannte wie neue Zielgruppen anzupassen. Dies sind vor allem: *Frauen mit Sport- bzw. Bewegungsdefiziten, ältere Menschen, Alleinerzieher/innen, einkommensschwache Gruppen* und *Menschen im ländlichen Raum*. Weitere Zielgruppen einer Aktivierung sind *Menschen in spezifischen Phasen des Lebenszyklus*: Eintritt ins Berufsleben, Erwachsene/Eltern mit Kleinkindern, Menschen nach einem Wohnort- und Berufswechsel, nach dem Verlust des Partners bzw. der Partnerin bzw. der Partnerin, nach Beendigung ihrer Berufslaufbahn sowie im Zuge von Rehabilitation nach Krankheiten oder Unfällen.

Die Gruppe der gering bzw. gar nicht Aktiven ist nicht durch den Leistungs-, sondern nur durch den Gesundheitsaspekt motivierbar und hat Schwellenängste. Man fühlt sich für zu unsportlich, zu ungeschickt, zu wenig fit oder zu alt, um ins Fitnessstudio oder in den Sportverein gehen zu können. Diesen Ängsten und Motiven muss mit einem entsprechenden Angebot Rechnung getragen werden.

In Bezug auf die Motivation von Frauen relativierten die Expert/inn/en ältere Befunde, die von einer grundsätzlich schwierigeren Aktivierung ausgingen. Zwei Maßnahmen werden als entscheidend angesehen, um zu verhindern, dass Mädchen in der heiklen Phase der Pubertät Kondition und Freude am Sport verlieren. Zum einen bedarf es eines qualitativ wie quantitativ hochwertigen Sportunterrichts in der Volksschule, um die sportmotorischen Fähigkeiten der Mädchen auf ein hohes Niveau zu bringen. Diese Maßnahme soll verhindern, dass Mädchen später die Lust am Sport verlieren, weil sie sich ungeschickt und plump vorkommen. Zweitens ist eine geschlechtssensible Differenzierung der Sportsozialisation – vor allem im Jugendalter – vonnöten. Damit sich Mädchen beim Sporttreiben so zeigen und fühlen können, wie sie gerne sein wollen (nämlich grazil, geschickt, sozial...) müssen die Sportangebote sowohl dem Zeitgeist als auch ihrer Identität entsprechen (z.B. HipHop, Inlineskaten, Step Aerobic...).

Auch auf Frauen in späteren Lebensphasen sind die Angebote entsprechend anzupassen: Dies gilt insbesondere für Frauen mit (kleinen) Kindern. Ferner sollte berücksichtigt werden, dass Frauen zwar weniger Interesse am Leistungsgedanken vieler Sportvereine (auch weniger Zeitressourcen für die sozialen Komponenten des Vereinslebens) haben, dass sie jedoch die Vereinsangebote im Bereich Breitensport zum Teil intensiver nutzen als Männer: Neu sind Erfahrungen im Senior/inn/enturnen, wo das Verhältnis von Frauen zu Männern annähernd 10 zu 1 beträgt.

Was die Aktivierung von älteren Menschen betrifft, liegt der wichtigste Motivierungsfaktor für diese Zielgruppe in den Themen Gesundheit, Beweglichkeit und Selbständigkeit im Alter sowie in der Unterstützung sozialer Kontakte. Ein

zukunftsweisendes Feld liegt neben Angeboten im Bereich der Senior/inn/entanzbewegung besonders auch im bisher für Senioren noch unterentwickelten Zweig des Krafttrainings. Entgegen konventioneller Annahmen ist die Bewegung an und vermittelt Maschinen gerade auch für jene älteren Menschen optimal, die lange Zeit nichts für ihren Körper getan haben. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und die Bewegungsgeschwindigkeit und das Gewicht kann jeweils individuell bestimmt werden. Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung ist die Bereitstellung qualifizierter Betreuer/innen.

Besonderes Augenmerk hat dem Betriebssport zu gelten: Für berufstätige Frauen mit Kindern ist eine Sportmöglichkeit am Arbeitsplatz besonders wichtig, da sie häufig außerhalb der Arbeit keine Zeit dafür haben. Die Umsetzung würde wesentlich durch eine „Belohnung“ für Arbeitnehmer wie Arbeitgeber erleichtert.

7 Entwicklungstendenzen und Wirkungen des Sports

7.1 Wandel des Sport- und Freizeitverhaltens

Der Wandel des Sport- und Freizeitverhaltens geht mit einer Veränderung der Persönlichkeitsstruktur und der Körperideale einher und impliziert neue Formen der Selbstwahrnehmung und Selbstdarstellung. Die neuen Sinngewandungen wie Freiheit, Lust, Genuss, Befriedigung und Glück haben hedonistische Tendenzen (Rittner 1989; Weiß/Russo 1987) und natürlich auch Auswirkungen auf den Sport. Die Reichweite dieser neuesten Entwicklungen, die derzeit vor allem von Jüngeren getragen werden, wird erst in einigen Jahren absehbar sein. Ein Hauptcharakteristikum besteht in der Ablösung von der alten Dominanz einer bestimmten Sportart, die im Sinnzentrum der Sporttätigkeit stand: Man spielte Fußball, man spielte Tennis, Golf u. ä. und hatte damit auch einen bestimmten Lebensstil gewählt, der von relativ großer Konstanz bestimmt war. Die Ausübung einer Sportart verlief nach bestimmten Regeln und Ritualen. Die symbolische Welt dieses Sports bzw. einer Sportart bestimmten das Sportlerleben und die Sportkarriere bis ins hohe Alter. Aufgrund der festen Verbindung entwickelten sich Beziehungen, die man als Sporttreue bezeichnen kann, und die eine langfristige Planung von Seiten der Anbieter und der Akteure ermöglichte.

Diese feste Verbindung zwischen Sportart und Akteur ist, wie sich anhand der Analyse des Sportverhaltens jüngerer Personen ergibt, tendenziell in Auflösung und Umwandlung begriffen. Das Angebot an neuen Sportarten und angewandten Körpertechniken hat sich in den letzten Jahren vervielfacht. Daraus ergeben sich neue Kopplungen von Sport und Bewegung mit Feldern des Alltagslebens, der Freizeit, des Urlaubs etc. Die Vielfalt des Angebots ermöglicht eine neue Dimension der Wahlmöglichkeiten, die das bisher da gewesene Angebot bei weitem übersteigt, zugleich aber die Stabilität gewisser Strukturen in Frage stellt. Vor allem wird die Treue zu den einzelnen Sportarten vermindert und die Entscheidung für eine Sportart mehr von Moden und kurzfristigen Trends abhängig. Der *Fashion-Effekt* der einzelnen Sportarten nimmt zu und steht in Zusammenhang mit der jeweiligen medialen Wirkung, die häufig auch in Kontext zu bestimmten symbolischen Elementen der Jugendkultur steht.

Prototypisch für diese Entwicklung steht das Aufkommen des *Fitnessstudios* in den letzten Jahren, wo eine neue Dimension der Sportkultur erprobt wird. Im Mittelpunkt steht nicht mehr eine spezifische Sportart, sondern eine Form der Körperkultur, die auf die Modellierung des eigenen Körpers abzielt und durch eine

Vielzahl von Trainingsmethoden realisiert wird. Den Schwerpunkt des Interesses bildet der *Körper* und seine öffentliche und private Wirkung.

7.2 Die Sportvereine

7.2.1 Allgemeine Situation

Der Sportverein stellt eine ideale Organisationsform für den leistungsorientierten Sport dar, ohne der der Sport kaum eine vergleichbare Entwicklung genommen hätte. Die Faktoren des freiwilligen Zusammenschlusses, der nicht primär wirtschaftlichen Ziele, der lokalen Verankerung, der sozialintegrativen Funktion, der schlanken Organisationsstruktur und der demokratischen Vereinspolitik haben eine Organisationsform hervorgebracht, die außerordentliche Leistungen auf dem Gebiet der Verbreitung und Ausübung des Sports zu Wege gebracht hat.

Nach dem Verständnis der Mitglieder ist der Sportverein mehr als ein Ort, an dem man Sport betreibt. Mitgliedschaft in einem Sportverein kann sowohl enge soziale Einbindung in eine kleine überschaubare Solidargemeinschaft, als auch bloße Nutzung von Dienstleistungen gegen Zahlung der Mitgliedsgebühr bedeuten. Das Herausragende des Sportvereins ist, dass er darauf angelegt ist, dass die Mitglieder in eigener Kompetenz und Zuständigkeit ihre eigenen sportlichen Interessen und Bewegungsbedürfnisse zur Geltung bringen und durchsetzen können. In den Sportvereinen übernehmen die Mitglieder die Gestaltung „ihres“ Sports in eigener Verantwortung. Der Sportverein ist Selbsthilfeorganisation und damit das Gegenstück zum Markt und staatlicher Daseinsfürsorge.

7.2.2 Allgemeine Probleme

Auf Sportvereine kann man in Bezug auf Veränderungen nicht automatisch Kriterien des betriebswirtschaftlichen Denkens anwenden, da Begriffe wie Effizienz und Effektivität nicht im Zentrum der Intention von Non-Profit-Organisationen stehen. Daher ist die Einführung eines Dienstleistungsvereines keine selbstverständliche Angelegenheit und nur unter bestimmten Umständen möglich und darüber hinaus nur bis zu einem gewissen Ausmaß sinnvoll. Andererseits ist es aufgrund der Modernisierungsdefizite, die sich im Kontext der Nachwuchsförderung, des Haltens

des Mitgliederstandes und der Gewinnung ehrenamtlicher Mitglieder ergeben, unerlässlich, Alternativen zu erwägen.

Es gibt mehrere Studien zur Sportvereinsstruktur, die neue Erkenntnisse über Modernisierungsdefizite bringen sowie die Notwendigkeit des Beschreitens neuer Wege belegen (Heinemann/Schubert 1994, Jütting 1994, Stamm/Lamprecht 1998, Weiß et al. 1999). Um die Herausforderungen der Zukunft zu bewältigen und das Überleben der Sportvereine zu sichern, wird es notwendig sein, sich damit auseinanderzusetzen.

7.2.3 Modernisierung

Die Entwicklung von Sportvereinsprofilen, die sich auf Struktur, Organisation, Finanzen und Angebot beziehen, ist eine Herausforderung, die es dem Sportverein erlaubt, sich am Markt der Sportanbieter zu behaupten. Das kommt einer Standortbestimmung gleich, die von den handlungsleitenden Wertorientierungen wie Spaß, Freude, Wohlbefinden, Selbstverwirklichung, Fitness und Gesundheit zunächst abrückt, um den Sportverein nicht allein nach idealistischen Kriterien, sondern auch nach ökonomischen Gesichtspunkten beurteilen zu können. Diese Positionierung in der Nähe des Marktes der Sportanbieter versetzt den Sportverein in die Rolle eines Konkurrenten auf einem umkämpften Feld, in dem andere Regeln gelten. Daher wird häufig vor der Gefahr einer reinen Orientierung nach Marktadäquanz gewarnt, da dies die Struktur des Sportvereins zu der des privaten Sportanbieters hin verändern würde. Andererseits bestehen Konsumentenansprüche, die sich nach den Angeboten des Marktes richten. Die Sportvereine stehen unter doppeltem Anpassungsdruck: Einerseits dem der veränderten Bewegungsbedürfnisse, andererseits dem der attraktiven Angebote und Inszenierungen. Darüber hinaus geraten sie auch noch in Gefahr, ihre eigene Identität als soziale Organisation zu verwässern oder gänzlich zu verlieren.

Es gilt daher Solidargemeinschaft und Dienstleistungsbetrieb zu kombinieren und eine Modernisierung voranzutreiben, die eine Dominanz der Individualsportarten und eine Tendenz zur Verberuflichung im Verwaltungs- und Organisationsbereich sowie im Trainerwesen mit sich bringt. Attraktivität des Angebotes, örtliche Lage, Kommunikations- und Werbestrategien so wie die Fähigkeit zum Erkennen von Marktnischen sind wesentliche Voraussetzungen zur gelungenen Modernisierung.

7.3 Sport und Gesundheit

Die Ergänzung des Sportparadigmas um ein weiter gefasstes Aktivitätsparadigma, in dem auch der Gesundheitsnutzen moderat intensiver Aktivitäten des täglichen Lebens betont wird, zielt darauf ab, auch inaktive bzw. wenig aktive Subgruppen der Bevölkerung anzusprechen. Die Empfehlungen zur Verbesserung der Gesundheit laufen auf eine Lebensstilaktivität hinaus: Erhöhung der alltäglichen Routineaktivitäten (Gartenarbeit, aktives Spiel mit Kindern), Erhöhung der transportbezogenen Aktivitäten (mehr zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, Treppensteigen) und Erweiterung der Freizeitaktivitäten durch Sport und intensives Training (mehrmals pro Woche).

Sport sollte, wenn möglich, im Freien betrieben werden, denn Sonnenlicht erhöht zum einen die Umwandlung des Provitamins D in seine aktive Form, die für den Knochenaufbau notwendig ist und führt außerdem zu einer Erhöhung des Transmitters „Dopamin“ im Gehirn, einem Botenstoff, der unser Gefühlsleben und unsere Stimmungslage steuert. Dopamin-Defizite führen zu depressiven Verstimmungen, Erhöhungen zu einer Stimmungsverbesserung. Neben dem stimmungsaufhellenden Effekt hat sportliches Training auch angstmindernde Wirkung.

Welcher Sport hat welche Wirkung?

Ausdauer

Je mehr Muskeln in eine Ausdauersportart einbezogen sind, desto wirksamer ist sie. Joggen oder Skilanglauf zählen aus dieser Sicht zu den „gesündesten“ Sportarten.

- Ausdauersportarten wirken Herz-Kreislauf-Erkrankungen³² entgegen.
- Ausdauertraining senkt das Atherosklerose-Risiko.
- Ausdauertraining ist eine hocheffektive Maßnahme gegen den sogenannten „Altersdiabetes“, der auf Bewegungsmangel und Übergewicht beruht.
- Durch moderates Ausdauertraining (lang und langsam) wird das Immunsystem gestärkt. Aus diesem Grund gewinnt Ausdauertraining auch in der Krebsprophylaxe zunehmend an Bedeutung (Blair et al. 1995, S. 13).

³² Diese stellen mit etwa 50 % die Todesursache Nr. 1 in modernen Industriegesellschaften dar.

- Ausdauertraining baut körpereigene Stresshormone ab und dämpft das Zentralnervensystem, wodurch es zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit kommt.
- Ausdauertraining senkt den Blutdruck und mindert erhöhte Blutfettwerte.
- Bei körperlicher Belastung werden vermehrt körpereigene Morphinumderivate – z.B. Endorphine – ausgeschüttet, die sowohl unmittelbar als auch längerfristig antidepressiv wirken und Wohlbefinden hervorrufen.
- Angepasstes Ausdauertraining steigert die Knorpeldicke.
- Mit zunehmender Intensität des Ausdauertrainings steigt auch die Durchblutung des Gehirns um bis zu 25 %, was Aufmerksamkeit und Kurzzeitgedächtnisleistungen erhöht. Durch bessere Gehirndurchblutung kommt es bei allen Lernprozessen nicht nur zu einer Steigerung des Lernerfolges, sondern auch zu einer Verkürzung und Ökonomisierung des Lernprozesses.

Kraft

- Eine gut entwickelte Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und wirkt so Haltungsschäden entgegen.
- Gut trainierte Muskeln stellen einen außergewöhnlich effektiven Gelenkschutz dar, indem sie das Risiko von Verletzungen und Arthrosen verringern.
- Durch Krafttraining kommt es zur Ausschüttung von Endorphinen, was stimmungsaufhellend wirkt.
- Krafttraining erweist sich als Therapeutikum für Menschen mit niedrigem Blutdruck, da eine tonisierte Muskulatur auch den Blutdruck erhöht.
- Ein Mehr an Kraft hat maßgeblichen Einfluss auf Vitalität, Selbstvertrauen und positive Lebenseinstellung.
- Vor allem Sportsportarten haben einen äußerst günstigen Einfluss auf die Knochenstärke bzw. -dichte, da durch die vielfältigen Antritts-, Sprung- und Schuss- bzw. Wurfbewegungen außergewöhnlich intensive Entwicklungsreize gesetzt werden. Nach Gewichthebern haben Sportsportler im Allgemeinen die größte Knochendichte und damit den besten Schutz vor Knochenbrüchen. Sportspiele sind besonders für Kinder und Jugendliche wichtig, da in dieser Altersstufe etwa 98 % der Knochenspitzenmasse aufgebaut werden.
- Die sogenannte Altersosteoporose ist – abgesehen von wenigen Ausnahmen – eine Inaktivitätsosteoporose. Krafttraining ist für den Erhalt der Knochenstabilität

und somit der Selbständigkeit und Unabhängigkeit vor allem älterer Menschen unabdingbar.

Beweglichkeit

Beweglichkeit kann in jedem Alter verbessert werden, sie geht allerdings bei Nicht-Übung schneller zurück als andere Leistungsfaktoren.

Die Notwendigkeit eines lebensbegleitenden Beweglichkeitstrainings, das durch keine andere Trainingsform zu ersetzen ist, lässt sich folgendermaßen begründen:

- Durch tägliches, minimales Beweglichkeitstraining wird das Risiko von Muskel-, Sehnen- und Bänderverletzungen verringert.
- Die Verkürzung typischer Muskelgruppen durch einseitige Beanspruchungen (z.B. langes Sitzen) bzw. Fehlbelastungen kann nur durch entsprechende Dehnungsübungen verhindert werden.
- Ein ausreichendes Maß an Beweglichkeit verbessert die allgemeine Bewegungsökonomie.
- Durch verschiedene Dehn- und Entspannungstechniken kann ein wichtiger Beitrag zur Entspannung und zum Stressabbau geleistet werden.

Schnelligkeit

- Darunter versteht man nicht nur die Fähigkeit, schnell zu laufen, sondern auch die Wahrnehmungs-, Antizipations-, Entscheidungs-, Reaktions-, Aktions- und schließlich globale Handlungsschnelligkeit - Eigenschaften, die vor allem durch Ballspiele geschult werden.
- Schnelle bzw. kraftvolle Bewegungen werden vor allem von den durch die „schnell zuckenden“ Muskelfasern, langsame bzw. mit geringer Kraft ausgeführte Bewegungen hauptsächlich von den „langsam zuckenden“ Muskelfasern ausgeführt. Muskelfasertypen, die nicht lebensbegleitend trainiert werden, atrophieren. Bei untrainierten Personen gehen Muskel- und Knochenmasse pro Jahr etwa um 1 % zurück, wobei vor allem der Anteil der schnellzuckenden Muskelfasern abnimmt. Gerade diese Muskelfasern sind es aber, die bei Stürzen schnell reagieren und damit Stürze abfangen bzw. mildern können.
- Durch ein Training der Schnelligkeitskomponenten werden jedoch nicht nur die entsprechenden konditionellen Faktoren wie z.B. Schnellkraft, sondern auch koordinative und kognitive Fähigkeiten (z.B. Wahrnehmungsschnelligkeit) geschult.

- Sportliches Training - vor allem in der Form der bereits erwähnten Ballspiele – stellt den vielseitigsten und komplexesten Trainingsreiz für die Gesamtheit aller Sinne dar und ist durch keine andere Aktivitätsform auch nur annähernd zu ersetzen. Wer seine Sinne und Reflexe nicht trainiert, darf sich nicht wundern, dass er in allen Reaktions- und Schnelligkeitsleistungen zunehmend langsamer und mitunter von alltäglichen Schnelligkeitsanforderungen (z.B. im Straßenverkehr) überfordert wird.

Koordination

- Durch koordinatives Training wird die körperliche Leistungsfähigkeit insgesamt verbessert, wodurch mit weniger Energie mehr Leistung erzielt werden kann. Eine vielseitige koordinative Schulung – z.B. durch das Erlernen bzw. die Ausübung verschiedener Sportarten – ermöglicht eine abwechslungsreiche, gesundheitsfördernde Freizeitgestaltung. Wer z.B. nicht Skilanglaufen kann, hat keine Möglichkeit, mit Hilfe dieser optimalen Ausdauersportart sein Herz-Kreislaufsystem zu trainieren. Wer nicht Tischtennis, Tennis oder Badminton spielen gelernt hat, muss nicht nur auf diese sozial wertvollen Lifetime-Sportarten verzichten, sondern kann sie auch nicht im Sinne einer freudbetonten Reaktionsschulung nutzen.
- Eine koordinativ gut geschulte Muskulatur ist die beste Sturzprophylaxe.
- Sportliches Training stellt daher durch die damit verbundene Verbesserung der koordinativen Leistungsfähigkeit eine wichtige Komponente für den Erhalt der Alltagskompetenz dar.

Psychosoziale Wirkungen des Sports

Stressregulation

- durch Ablenkung und meditative Zustände wie „runner’s high“ bzw. „feel-better phenomenon“ (euphorische Stimmungslage z.B. durch Ausdauer-, Fitness- oder Natursportarten).
- Negative Stimmungen und Depressionen verschwinden durch die Wirkung von Stresshormonen wie Katecholamine, Nor-Adrenalin, Serotonin, Beta Endorphine etc.

Steigerung der subjektiven Lebensqualität

- durch Wirkungen des Sports auf das soziale Wohlbefinden. Sport in Vereinen, informellen Gruppen etc. beinhaltet soziale Interaktion und wirkt somit sozial integrierend bzw. bietet soziale Einbindungs-, Unterstützungs- und Einflusserlebnisse.

Befindlichkeitsverbesserungen

- durch erhöhte Gehirndurchblutung und vermehrte Abgabe endogener Opioiden, die sich bei sportlicher Belastung von ausreichender Dauer und Intensität einstellen.
- Menschen können in einer Aktivität völlig aufgehen, wenn sie den an sie gestellten Anforderungen voll gewachsen sind. So kommt es z.B. bei der Tiefschneeabfahrt oder beim Tennisspiel zu „Flow-Erlebnissen“, die eine spontane Handlungsfreude aufkommen lassen. Das selbstvergessene Tun, das Erlebnis ist das Ziel.

Bekräftigung des Selbstbildes und -konzeptes

- durch positive Affekte und soziale Anerkennung im Sport. Die Leistungsfähigkeit durch eigene Anstrengung führt zu einem Gefühl von Kompetenz, das sich positiv auf die Selbstakzeptanz und das Selbstbewusstsein auswirkt. Über die körperliche Handlung im Sport erfolgt eine Bestätigung der Identität bzw. des Selbstbildes. Es gibt viele Beispiele dafür, dass vor allem Jugendliche Selbstvertrauen, Sicherheit und inneres Gleichgewicht in ihren sportlichen Leistungen gefunden haben. Sport ermöglicht ihnen Selbstverwirklichung, den Aufbau und die Entfaltung einer eigenen Identität und Entwicklung individueller Eigenheiten.

7.4 Gesundheitsförderung und Prävention

In Deutschland wurde durch das GVK Gesundheitsreformgesetz 2000 (§20 SGB V) die Primärprävention und die betriebliche Gesundheitsförderung wieder in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen aufgenommen, nachdem dies bereits von 1989 bis 1997 enthalten war und von 1997 bis 2000 aufgehoben wurde. Die Krankenkassen fördern Leistungen zur primären Prävention, die den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen leisten. Die diesbezüglichen Ausgaben sollen

nach Punkt 3 dieses Gesetzes pro Versicherten einen Betrag von 2,56 EUR umfassen (Jahr 2000), der indexgesichert ist.

Unabhängige Sachverständige ermitteln Prioritäten in Bezug auf Bedarf, Zielgruppen, Zugangswege, Inhalte und Methodik.

Bei der Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren wird mit Unfallversicherungen kooperiert. Diese informieren über den Zusammenhang von Erkrankungen und Arbeitsbedingungen.

Der Spitzenverband der Krankenkassen entwirft einen Leitfaden, in dem alle neuen Erkenntnisse und Erfahrungen, die sich aus der Umsetzung ergeben, beschrieben werden. Dabei wird er von einem Sachverständigenrat unabhängiger Experten, dem auch Sportwissenschaftler angehören, beraten.

Die vier Hauptfelder der Primärprävention sind:

- Bewegungsgewohnheiten
- Ernährung
- Stressreduktion/Entspannung
- Suchtmittelkonsum

Anforderungen für das Handlungsfeld Bewegungsgewohnheiten:

- Vorliegen von Trainermanualen und Teilnehmerunterlagen
- Adäquate räumliche Voraussetzungen
- Angemessene Teilnehmerzahl der Kurse
- Evidenzsicherung der Angebote durch schriftliche Darstellung der Ziele, des Aufbaus, der Inhalte, Methoden und Einheiten im Trainermanual
- Nachvollziehbarer Zielgruppenbezug
- Nachweis der Wirksamkeit im Rahmen wissenschaftlicher Evaluation
- Einsatz von Kursleiter/inne/n mit entsprechender Qualifikation

Kooperation zwischen Krankenkasse und Sportverein

Durch die Definition der wissenschaftlich anerkannten Qualitätskriterien für präventive Gesundheitsprogramme und des Nachweises der Wirksamkeit und Effizienz sollte eine entsprechende Umsetzung in der Praxis erfolgen.

Wichtig ist die Vernetzung von Gesundheitssportprogrammen mit den Krankenkassen, niedergelassenen Ärzten und Sportvereinen.

8 Maßnahmen

8.1 Kindersport und Schule

Der Grundstein für eine regelmäßige Sportausübung im Erwachsenenalter ist im Kinder- und Jugendbereich zu legen. Sportförderung und Gewöhnung an tägliche Bewegung von Kindern und Kleinkindern ist *der* entscheidende Faktor.

Der Sportunterricht wäre zur Förderung des Breitensports gut geeignet, sollte jedoch grundlegend reformiert werden, insbesondere in Hinblick auf Qualität und Quantität der Sportstunden, Ausstattung der Turnsäle und Sporteinrichtungen sowie Ausbildung der Sportvermittler/innen.

Es ist darauf zu achten, dass die Jugendlichen zur Zeit der Pubertät nicht den Anschluss zum Sport verlieren. Um das zu verhindern, müssen geschlechtssensible Maßnahmen getroffen werden, um speziell den Mädchen über die schwierige Phase der Pubertät hinaus die Freude am Sport zu erhalten.

Die Schule kann aber in Bezug auf die Sportsozialisation nicht alles leisten. Daher wäre auch der Ausbau des Elterneinflusses erstrebenswert. Die Eltern haben eine wichtige Vorbildfunktion.

8.1.1 Maßnahmen im schulischen Bereich

- Ausgebildete Sportlehrer/innen in Kindergärten und Volksschulen
- Zusammenarbeit der Schulen und Kindergärten mit Sportvereinen
(falls die Ganztagschule realisiert wird, sollten Sportangebote der Sportvereine fixer Bestandteil sein)
- Rücknahme der reduzierten Sportstunden (mind. 3x/Woche Sport)
- Verbesserung der Ausstattung der schulischen Sportstätten
(Ambiente, Gepflegtheit, Möglichkeit Trendsportarten anzubieten usw.).
- Ausbau der Aus- und Fortbildung der Sportlehrer/innen in 2 Bereichen:
 1. Trendsport:
Ein/e Sportlehrer/in, der/die die Jugend von heute zum Sporttreiben motivieren soll, sollte neben Skifahren auch Snowboarden unterrichten

können, neben Rhythmischer Gymnastik auch HipHop, neben Eislaufen auch Inlineskaten, neben Musikgymnastik Aerobic usw.

2. Psychologischer und pädagogischer Bereich:

„Sportbiografische Enttäuschungen“ (wie peinlich erlebte Ungeschicklichkeit, abfällige Reaktionen der Sportpartner/innen, Überforderungen durch Leistungsdruck usw.) der Schüler/innen zu vermeiden.

8.1.2 Maßnahmen im Bereich des Elternhauses

- Mutter-Vater-Kind-Turn Angebote in unmittelbarer Wohnortnähe in ganz Österreich
- Aufklärungsarbeit über die gesundheitsfördernde Wirkung von Sport bzw. Bewegung

8.2 Angebotsdifferenzierung nach Zielgruppen

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass die Sport- und Bewegungsangebote laufend zu differenzieren und an bekannte sowie neue Zielgruppen anzupassen sind. Das sind vor allem: *Frauen mit Sport- bzw. Bewegungsdefiziten, ältere Menschen, Alleinerzieher/innen, einkommensschwache Gruppen und Menschen im ländlichen Raum*. Weitere Zielgruppen einer Aktivierung sind *Menschen in spezifischen Phasen des Lebenszyklus: Eltern mit Kleinkindern, Menschen nach einem Wohnortwechsel, beim Eintritt ins Berufsleben, nach dem Verlust des Partners bzw. der Partnerin, nach Beendigung der Berufslaufbahn sowie im Zuge von Rehabilitation nach Krankheiten oder Unfällen*.

Zwei Maßnahmen werden als entscheidend angesehen, um zu verhindern, dass *Mädchen in der heiklen Phase der Pubertät* Kondition und Freude am Sport verlieren. Zum einen bedarf es eines qualitativ wie quantitativ hochwertigen Sportunterrichts in der Volksschule, um die sportmotorischen Fähigkeiten der Mädchen auf ein hohes Niveau zu bringen. Diese Maßnahme soll verhindern, dass Mädchen später die Lust am Sport verlieren, weil sie sich ungeschickt und plump vorkommen. Zweitens ist eine geschlechtssensible Differenzierung der Sportsozialisation – vor allem im Jugendalter – vonnöten. Damit sich Mädchen beim

Sporttreiben so zeigen und fühlen können, wie sie gerne sein wollen (nämlich grazil, geschickt, sozial...) sollten für sie Sportangebote gemacht werden, die sowohl dem Zeitgeist als auch ihrer Identität entsprechen (z.B. Hip Hop, Inlineskaten, Step Aerobic...).

Auch auf *Frauen in späteren Lebensphasen* sind die Angebote entsprechend anzupassen: Das gilt insbesondere für Frauen mit (kleinen) Kindern. Ferner sollte berücksichtigt werden, dass Frauen zwar weniger Interesse am Leistungsgedanken vieler Sportvereine (und auch weniger Zeitressourcen für die sozialen Komponenten des Vereinslebens) haben, dass sie jedoch die Sportvereinsangebote im Bereich Breitensport zum Teil intensiver nutzen als Männer.

Was die Aktivierung von *älteren Menschen* betrifft, liegen die wichtigsten Motivierungsfaktoren in den Bereichen Gesundheit, Beweglichkeit und Selbständigkeit im Alter sowie in der Unterstützung sozialer Kontakte. Ein zukunftsweisendes Feld liegt neben Angeboten im Bereich der Senior/inn/entanzbewegung besonders im bisher für Senior/inn/en noch unterentwickelten Zweig des Krafttrainings. Entgegen konventioneller Annahmen ist die Bewegung an und mit Maschinen gerade für jene älteren Menschen optimal, die lange Zeit nichts für ihren Körper getan haben. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und Bewegungsgeschwindigkeit und Gewicht können jeweils individuell bestimmt werden. Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung ist die Bereitstellung qualifizierter Betreuer/innen.

Besonderes Augenmerk hat dem *Betriebssport* zu gelten: Für berufstätige Frauen mit Kindern ist eine Sportmöglichkeit am Arbeitsplatz besonders wichtig, da sie häufig außerhalb der Arbeit keine Zeit dafür haben. Die Umsetzung würde wesentlich durch eine „Belohnung“ für Arbeitnehmer/innen wie Arbeitgeber/innen erleichtert.

8.3 Anforderungsprofil von Sport für Inaktive

1. Geringer Zeitaufwand

Nähe zum Wohnort/Arbeitsplatz, gute Erreichbarkeit, flexible Zeiten (speziell für Frauen), Kinderbetreuung (am besten parallel Sport für Erwachsene und Kinder), spezielle Angebote für (weniger sportliche) Partner/innen oder Eltern von Sportvereinsmitgliedern

2. Imagewandel

Man muss kein/e Sportler/in sein, um in den Sportverein zu „passen“!

Man muss keine Angst vor Verletzungen oder Gesundheitsschäden haben!

Um diesen Imagewandel vollziehen zu können, sollte die breite Landkarte an Sportarten (v.a. „leichte“ Sportarten) mittels Werbung und verstärktem Angebot im Bewusstsein der Bevölkerung verankert werden. Momentan sind nur der Spitzensport und die wenigen Volkssportarten, die zwar lebenslänglich, aber eher sporadisch betrieben werden, präsent.

3. Möglichkeit zur Entspannung

Sport darf für die Zielgruppe keinesfalls (weiteren) Stress verursachen und nicht mit Zwang oder Gruppendruck verbunden sein.

4. Moderate Kosten

5. Erfolg

Damit ist nicht sportlicher Erfolg oder Fortschritt gemeint, sondern merkbarer Erfolg im Sinne von Gewichtsabnahme, Verbesserung der Figur und Fitness, Stressabbau,...

6. Ansprechende Sportstätten

Die Zielgruppe möchte in erster Linie an die frische Luft und zwar in freier Natur und nicht am Sportplatz. Ist dies nicht möglich, so schätzt man naturgemäß gepflegte Sportstätten mit ansprechendem Ambiente und Wellnessbereichen.

7. Ansprechende Sportarten / Sportangebote

Gesundheitssport, Angebote im Übergangsbereich zwischen „bloßer Bewegung“ und „Sport“, Trendsport, Angebote in Verbindung mit sozialen Events.³³

8. Abstimmung auf die Zielgruppe

Angebote für Frauen, Singles, Pensionist/inn/en, Berufsein- bzw. -aussteiger/innen, Familien, (Allein)Erzieher/innen, Zugezogene (Wohnortwechsel), Schulabgänger/innen bzw. –absolvent/inn/en, Einkommensschwache, Personen im ländlichen Raum, Personen, die den Partner bzw. die Partnerin verloren haben, im Zuge von Rehabilitation. Speziell in biographischen Wendezeiten (Beginn der Berufsausübung, Familiengründung, Wohnortwechsel) kommt es oft zur Einstellung sportlicher Aktivität.

³³ Die rein qualitative Auswertung der Gefühle während der Sportausübung ergab, dass das *soziale Erlebnis* sowie *Spaß und Unterhaltungswert des Sports* den größten Stellenwert haben.

8.4 Sofortmaßnahmen

8.4.1 Werbemaßnahmen

- Werbeträger Nummer eins sind Gesundheit, Fitness und Natur, gefolgt vom Figurbewusstsein sowie dem Aspekt der Geselligkeit. Bewirbt man Angebote für Männer, so soll Sport und Spiel im Vordergrund stehen, geht es um Angebote für Frauen, so ist es von Vorteil, Bezeichnungen zu wählen, die keine Nähe zu den „klassischen“ (olympischen) Sportdisziplinen aufweisen.
- Es sollte eine Imagekorrektur erfolgen. Die Botschaften: „Sport und Bewegung sind nicht nur etwas für (bereits) Sportliche“ und „Aktivität macht aktiv“ sollten verbreitet und umgesetzt werden. Konkret sollte kommuniziert werden, dass es auch als Nicht(leistungs)sportler/in Sinn macht, unter Anleitung Sport zu treiben. Zur Zeit ist damit zu rechnen, dass sich Personen, die keinen oder nur wenig Sport treiben, „blöd“ vorkämen, wenn sie z.B. einen Schwimmkurs belegten.
- Entwicklung neuer Bilder des Sports, die den Breitensport attraktiv darstellen. Als Beispiel für Massenwirksamkeit könnte die große Begeisterung der alten Breitensportbewegung dienen. Welche Bilder passen in die heutige Zeit? Wie könnte man den Breitensport so in mediale Botschaften übersetzen, dass er verführerisch wird?

8.4.2 Maßnahmen, um Nachhaltigkeit zu erreichen

Ziel: Verbesserung der Physis und nachhaltige Änderung des Körperbewusstseins

- Module zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, die mit gezielter Belastungsdosierung und Belastungsanpassung arbeiten, korrekte Anleitung bieten und motivierend durchgeführt werden (Einsatz von Musik, Herstellung positiver sozialer Kontexte etc.), was eine/n kompetente/n Kursleiter/in unerlässlich macht.
- Lockerungsübungen im Rahmen der genannten Module (zur Förderung psychischer Ressourcen) sowie ein Modul zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und Stressbewältigung (z.B. mit Übungen aus den

Bereichen Yoga, Körpererkundung, Aufmerksamkeitszentrierung, Atmung, Tiefmuskelentspannung, Massage etc.).

- Aufbau von Handlungswissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung und Entspannung, Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness (Belastungsdosierung, korrekte Ausführung der Übungen).
- Abbau psychosozialer Barrieren (wie mangelndes Selbstvertrauen, Angst vor Versagen, vor noch größeren Rückenschmerzen bei Bewegung etc.)
- Vermittlung von Körpererfahrung und positiven Bewegungserlebnissen in der Gruppe
- Maßnahmen zur Unterstützung der Integration des Gelernten in das Alltagsleben (Treppensteigen, Radfahren,...).
- Anwendungsbeispiele und Anregungen für ergonomische und gesundheitsfördernde Bewegung im Alltag, vor allem im Beruf (Sitzhaltungen) und zur Vermeidung einseitig belastender Situationen
- Weiterführung der sportlichen Aktivitäten durch Unterstützung in Sportvereinen

8.4.3 Maßnahmen der BSO

- Lobbying für gesetzliche Fundierung der Prävention
- zusätzliche Sportarten / Fachverbände (z.B. Senior/inn/en-Sport)
- Entwicklung einer Kommunikationskampagne (intern und extern)
- Entwicklung von Leistungspaketen
- Die Produktentwicklung zum Gesundheitssport kann nicht vom einzelnen Sportverein getragen werden, sondern es sollten verschiedene „Produkte“ (Angebote von Spezialisten) entwickelt werden, die auf einer gesicherten Evidenz und Evaluation beruhen, um grobe Fehlentwicklungen zu vermeiden. Die entwickelten Produkte können von den Sportvereinen übernommen und gegebenenfalls leicht adaptiert werden.
- Umsetzungsmodelle, Erprobung in der Praxis und Evaluierung, besondere Berücksichtigung der psychosozialen Situation. Angebotsentwicklung wie im vorigen Punkt.

- Entwicklung von Partnerschaften zur Kooperation und Finanzierung

8.4.4 Maßnahmen der Sportvereine

In die Leitbilder der Sportvereine sollten folgende Elemente integriert werden:

- allgemeine Gesundheitsförderung
- Vermeidung von Sportverletzungen und Folgeschäden
- Prävention

Konkrete Maßnahmen

- Behebung des Sportstättenmangels
Es fehlt – sowohl quantitativ wie qualitativ – an Sportstätten. Dies macht derzeit eine Differenzierung des Angebots unmöglich. Die Öffnung der schulischen Sporteinrichtungen für Sportvereine und selbst organisierte Gruppen (am Abend, an Wochenenden sowie in den Schulferien) ist ein wichtiges Anliegen. In Gemeindeschulen können Schulturnsäle am Wochenende und im Sommer teilweise genutzt werden, in Wien stehen dem rechtliche Probleme entgegen.
- Effiziente Kommunikation der breiten Angebotspalette
(im Sportverein gibt es nicht nur Leistungssport)
- Verbesserung der Rahmenbedingungen
z.B. Aufwertung des Ehrenamtes durch steuerliche Vorteile (wie in anderen Ländern üblich): Aufwandsentschädigungen für ehrenamtliche Funktionär/inn/en, ehrenamtliche Arbeit steuerlich absetzbar machen (z.B. Telefonkosten) usw.
- Anwendung moderner Vermarktungsstrategien
- Verhütungsstrategien gegen Sportverletzungen und Folgeschäden
- Verhütungsstrategien gegen Medikamentenmissbrauch und zweifelhafte „Nahrungsergänzungsmittel“
- Auf spezielle Zielgruppen abgestimmte Angebote:
v.a. auf Frauen und auf Senior/inn/en
- Schaffung vieler attraktiver Angebote zu gesundheitsorientierter, leichter Bewegung

- Moderne Sportangebote, ohne sich ausschließlich auf Trends zu fixieren, die kurzlebig sind und zudem mit den Interessen der Sportartikelindustrie in Verbindung gebracht werden.
- Organisation von Schnuppertagen
- Schaffung risikoarmer Sportangebote in unmittelbarer Wohnortnähe, um den Hauptängsten derjenigen, die prinzipielles Interesse an Bewegungsangeboten bekundet haben, entgegenzuwirken. Zeitmangel und Angst vor Verletzungen sind die größten Barrieren.

Errichtung einer Fitness-Zone „light“

- Verbesserung des Ambientes und der Hygiene
- Flexiblere Zeiten
- Dienstleistungscharakter
- Kein Leistungs- oder Gruppendruck
(zu nichts verpflichtet oder gezwungen werden)
- Fortschritte erfahrbar und messbar machen
Dies ist einer der Vorteile der Fitness-Studios: Man kann den Fortschritt in Gramm und Zentimetern messen.
- Bessere Betreuung (Gesundheits- und Ernährungsberatung)
- Bezahlung der Trainer/innen (-> Erhöhung der Mitgliedsbeiträge)
Diese Maßnahme ließ z.B. in Neuseeland die Mitgliederzahl signifikant ansteigen, da die Trainer/innen durch die Bezahlung motivierter waren und qualifiziertere Fachleute für den Sportverein gewonnen werden konnten. Auch in Österreich konnte beobachtet werden, dass mitunter sogar erhebliche Erhöhungen der Mitgliedsbeiträge keinen Mitgliederverlust nach sich ziehen. Viele wollen – nicht zuletzt aufgrund von Zeitmangel – lieber für die konsumierte Leistung bezahlen, als das Gefühl zu haben, Dank oder Gegenleistungen (Mitarbeit im Sportverein) schuldig zu sein.

8.4.5 Maßnahmen von staatlicher Seite

- Verlagerung der staatliche Sportförderung von den medialen Erfolgssportarten zum Breitensport und zur Zielgruppenförderung (bzw. Erweiterung um diese)

- Konsistentere Sportpolitik
- Sport auf „Krankenschein“
 Bezahlung von präventiven Maßnahmen, die den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen leisten, durch die Krankenkassen (nach deutschem Vorbild)
- Bonus-Malus-System (Krankenkasse)
 Körperliche Aktivität soll honoriert werden. Zwei von drei Inaktiven leiden zumindest gelegentlichen unter Schmerzen in orthopädischen Körperbereichen, die meisten im Bereich Rücken / Wirbelsäule / Bandscheiben. Obwohl gerade hier entsprechende Gymnastik sehr hilfreich sein kann, kommt sie den Inaktiven als Möglichkeit der Therapie oder Prävention nicht in den Sinn. Es besteht ein Bedarf an Aufklärungsarbeit sowie an Zusammenarbeit mit Ärzten und Krankenkassen.
- Marketing für den Breitensport
 Werbung für sportliche und körperliche Aktivitäten durch Nutzung des österreichischen Potentials „Natur“
- Bessere Kompetenzverteilung im Sport zwischen Bund und Ländern
- Bessere Kompetenzverteilung im Sport zwischen den verschiedenen Ministerien (Sport, Bildung, Finanzen, Kultur, Landesverteidigung u.a.)
- Verbindung von Sport mit Schulpolitik, Frauenförderung, Gesundheitspolitik, Strukturpolitik für den ländlichen Raum, Betriebssport etc.
- Verhinderung des bereits angedachten, kontraproduktiven Selbstbehalts bei Freizeit- bzw. Sportverletzungen (vgl. Kosten-Nutzenrechnung des Sports, Weiß et al. 2001)

8.5 Zukunft der Sportstätten

8.5.1 Zur Situation der Sportstätten

Das veränderte Sportverständnis bringt eine Veränderung der Anforderungen an Sportstätten mit sich. Speziell die Inaktiven fühlen sich zu den bestehenden

Sportanlagen kaum hingezogen, die aus ihrer Sicht nur für den Leistungssport errichtet wurden und auch in architektonischer und hygienischer Hinsicht den aktuellen Ansprüchen nicht gerecht werden. Durch die Entstehung neuer Sportarten sowie der tendenziellen Verschiebung zum Freizeit- und Gesundheitssport sind Sportstätten anzustreben, die sich durch qualitativ hochwertigen Ausstattungsgrad und ansprechendes Ambiente auszeichnen und so den Erlebniswert des Sports erhöhen. Der alte Turnsaal der Volksschule nebenan ist nicht mehr zeitgemäß. Auch die Sportausübung in der Natur wird zunehmen und durch die Entwicklung neuer Bewegungs- und Spielformen multifunktionale Anlagen notwendig machen. Klassische Sportplätze sind nur für Männer – und auch da nur für jeden zweiten der Zielgruppe – attraktiv. Inaktive Frauen haben offensichtlich das Gefühl, dort nicht „hinzupassen“. Gefragt sind daher Möglichkeiten, Spiel- und Bewegungsbedürfnisse in nicht genormten Sportstätten ausleben zu können (Wald, Wiese, Fluss).

8.5.2 Anforderungen an Sportstätten

1. Multifunktionalität

Nutzung für mehrere Sportarten, neue Trendsportarten und auch für kulturelle Veranstaltungen

2. Familienfreundlichkeit

Eltern und Kinder sollen zugleich verschiedene Sportarten betreiben können.

3. Zuschauerfreundlichkeit

Sport hat eine soziale und kommunikative Dimension, die Zuschauerfreundlichkeit einschließt. Außerdem kann das Zuschauen Interesse an eigener Aktivität wecken. Ebenso gibt es häufige Wechsel von der aktiven zur passiven Rolle, etwa wenn Eltern ihren Kindern zusehen.

4. Wohnnähe

Stellt eine zentrale Anforderung dar. Zeit ist eines der wertvollsten Güter, die Dauer des Weges zur Sportanlage sollte deutlich unter der Dauer der Sportausübung liegen. Sport- bzw. Bewegungslandschaften (indoor und outdoor), die in den Alltag integrierbar sind, sollten daher im Wohnquartier, im Viertel oder in der Siedlung vorhanden sein („Sport um die Ecke“) bzw. eine gute Verkehrsanbindung haben. Chancenreich sind auch Angebote,

die zu Hause wahrgenommen werden können (entweder in der eigenen Wohnung oder im Fitnessraum).

5. Identifikationsmöglichkeit

Die Sportanlagen sollten eine gewisse Prägnanz aufweisen, einen ortsspezifischen Charakter, der Identifikation ermöglicht.

6. Erlebnisorientierung

Durch ästhetische und architektonische Gestaltung sollten die Sportanlagen den Erlebnisbedürfnissen angepasst werden. Dies schließt sowohl Ambiente, Ausstattungs- und Hygienestandard (moderne Garderoben, entsprechende sanitäre Ausstattung, moderne Geräte, Sauberkeit, Gepflegtheit...) als auch die Einrichtung von Cafes und Versorgung mit Catering ein.

7. Outdoor-Qualität

Die informelle Nutzung von Park- und Grünanlagen zeigt die Notwendigkeit einer Einbeziehung dieser Grünbereiche in die Sportstättenplanung und –gestaltung. Die Sportstätten der Zukunft sollten einen großen Natur- bzw. Grünanteil aufweisen.

8. Sportgelegenheiten

Neben den Sportstätten im herkömmlichen Sinne sollte es Sportgelegenheiten geben, die auf der Ebene des unorganisierten, spontanen Sporttreibens im Alltag gebraucht werden (vgl. z.B. die Neugestaltung des Türkenschanzparks in Wien).

9 Literaturverzeichnis

- Allmer, H. 1988: Sportengagement und Sportabstinz im Alter. In: Denk (Hrsg.): Altersport: Aktuelle Forschungsergebnisse (S. 10-23). Schorndorf.
- Cohen, S. and L. Taylor 1992: The theory and practice of resistance to everyday life. London.
- Fischer, G. 1988: Der organisierte Freizeitsport in Wien. Diplomarbeit. Wien.
- Heinemann, K. 2003: Soziologie des Sports. Schorndorf.
- Heinemann, K und M. Schubert 1994: Der Sportverein. Schorndorf.
- Heuwinkel, D. 1990: Sport für Ältere in einer sportaktiven alternden Gesellschaft. In: Zeitschrift für Gerontologie 23.
- Hilscher, P. 2003: Sportidentität und Motivation Österreichischer Spitzen-, Amateur- und Nachwuchssportler/innen. Dissertation. Wien
- Jütting D. 1994: Sportvereine in Münster. Hamburg.
- Kröner S. 1976: Sport und Geschlecht. Eine soziologische Analyse sportlichen Verhaltens in der Freizeit. Ahrenburg.
- Meyer, M. 1992: Zur Entwicklung der Sportbedürfnisse. Eine Analyse der Sportnachfrage im kommunalen Kontext. Köln.
- Statistik Austria 2001: Freizeitaktivitäten. Ergebnisse des Mikrozensus. Wien.
- Stamm, H. und M. Lamprecht 1998: Sportvereine in der Schweiz. Probleme – Fakten – Perspektiven. Zürich.
- Meyer, M. 1992: Zur Entwicklung der Sportbedürfnisse. Dissertation. Wien.
- Norden, G. und W. Schulz 1988: Sport in der modernen Gesellschaft. Linz.
- Opaschovsky, H. W. 1987: Sport in der Freizeit. Hamburg.
- Rittner, V. 1989: Körperbezug, Sport und Ästhetik. Zum Funktionswandel der Sportästhetik in komplexen Gesellschaften. In: Sportwissenschaft 19/4 (S. 359-377).
- Smekal, G. 2004: Nutzen und Risiko körperlicher Aktivität – epidemiologische Aspekte. In: Pokan, R. et al.: Kompendium der Sportmedizin. Physiologie, innere Medizin und Pädiatrie. (S. 1-20). Wien.
- Tantrum, M. und K. Hodge 1993: Motives for participating in masters swimming. In: New Zealand Journal of Health 26.
- tfactory (Hrsg.) 2004: TIMESCOUT. Die Trendstudie von heute für morgen. Wien.

Weiß,O. 1999: Einführung in die Sportsoziologie. Wien

Weiß, O. et al. 1998: Sportfrequenzen. Fessel + GfK. Wien.

Weiß, O. et al. 1999: Sport 2000. Entwicklungen und Trends im österreichischen Sport. Wien.

Weiß, O. et al. 2001: Sport und Gesundheit. Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit – eine sozio-ökonomische Analyse. Wien.

Zarotis G. 1999: Ziel Fitness Club. Aachen.